

Univerzita Karlova v Praze
Husitská teologická fakulta
Pacovská 350, 140 21

navazující magisterský studijní program Teologie
studijní obor Husitská teologie v kombinaci s psychosociálními studií
akademický rok 2008/2009

Sebevražda jako důsledek mobbingu

Suicide like consequence of mobbing

Autor diplomové práce
Bc. Klára Ryšková

Vedoucí diplomové práce
doc. ThDr. Václav Ventura, Th.D.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně a veškerou použitou literaturu
jsem uvedla v seznamu literatury.

V Praze 21. 3. 2009

Bc. Klára Ryšková

Na tomto místě patří mé poděkování především panu docentovi Václavu Venturovi za jeho odborné vedení mé práce, za cenné rady, připomínky a jeho trpělivou podporu. Dále mé poděkování patří společnosti GfK Praha, která mi poskytla své materiály, které zde byly zpracovány.

Obsah

OBSAH	1
ÚVOD	4
1. VYMEZENÍ POJMU	6
2. SEBEVRAŽEDNÉ JEDNÁNÍ V KULTURNÍM KONTEXTU	7
3. MÝTY A SEBEVRAŽDA	9
4. PŘÍSTUPY K SEBEVRAŽEDNÉMU JEDNÁNÍ	11
4. 1 Sociologický přístup	11
4. 1. 1 Pojem sebevraždy podle Emila Durkheima	12
4. 1. 2 Pojem sebevraždy podle Tomáše Garrigua Masaryka	14
4. 2 Medicínský přístup	16
4. 3 Psychologický přístup	17
4. 4 Filozofické hledisko	17
4. 4. 1 Skepticismus	18
4. 4. 2 Stoicismus	19
4. 4. 3 Epikureismus	19
4. 4. 4 Pohled na sebevraždu Alberta Camuse	20
5. VÝVOJ TENDENCE K SEBEVRAŽEDNÉMU JEDNÁNÍ	21
6. SEBEVRAŽDA Z HLEDISKA VÝVOJOVÝCH FÁZÍ	23
7. FORMY SUICIDÁLNÍHO JEDNÁNÍ A SEBEVRAŽEDNÝ VÝVOJ	25
7.1. Suicidální myšlenky	26
7.2. Sebevražedné tendence	26

7.3. Suicidální pokusy	26
7. 4. Dokonané suicidium	27
7.4.1 Impulsivní sebevražedné jednání	27
7.4.2 Bilanční sebevraždy	28
7.4.3 Skupinové sebevraždy	29
7.4.4 Účelové suicidální jednání	29
8. ZPŮSOBY SEBEVRAŽEDNÉHO JEDNÁNÍ	30
9. RIZIKOVÉ FAKTORY A PŘÍČINY OVLIVŇUJÍCÍ SEBEVRAŽEDNOST	31
10. CO TO MOBBING JE?	37
11. MOBBING VERSUS ŠIKANA	39
12. TYPICKÉ PŘÍČINY A SPOUŠTĚČE MOBBING	40
13. FORMY CHOVÁNÍ A POSTUPY, KTERÉ LZE POVAŽOVAT ZA MOBBING	42
14. STRATEGIE MOBBINGU	44
15. FÁZE MOBBINGOVÉHO PROCESU	45
16. PROFIL MOBBERA	47
16. 1 Typické znaky a strategie mobbingu u žen	48
16. 2 Typické znaky a strategie mobbingu u mužů	49
17. OBĚŤ MOBBINGU	49
18. DŮSLEDKY MOBBINGU	50

19. OBRANA PROTI MOBBINGU VE SVĚTĚ	52
20. MOBBING V ČESKÉ REPUBLICE	55
21. MOBBING A MOŽNÁ PRÁVNÍ OBRANA U NÁS	58
22. SEBEVRAŽDA VERSUS MOBBING	61
ZÁVĚR	63
RESUMÉ	65
SEZNAM LITERATURY	66

Úvod

„Sebevražda je jednou z lidských možností. Každý si svou smrt může vybrat sám. Chceme-li pochopit sebevraždu, musíme vědět, jaké mytické fantazie probudila v lidské duši.“

James Hillman

Smrt představuje jednu z nejdůležitějších složek chápání našeho života. Jedná se o podstatný mezník v životě každého z nás. Smrtí něco končí, něco možná začíná, ale v každém případě je tímto něco děleno a předělováno.

Existují různé podoby a způsoby smrti, ve své práci jsem si vybrala podobu sebevraždy. Sebevražděné jednání se ve společnosti vyskytovalo vždy a to nezávisle na tom, zda byla povolována nebo odmítána ba dokonce sankcionována. Sebevražda byla, je a myslím si, že dlouho ještě bude stále cosi, co působí tajemně a zastřeně. Je to něco, co není zcela známo a odkryto. Když zaslechneme toto slovo v rozhovoru nebo v médiích, tak mnohé z nás zamrazí. Mráz nás přejede o to více, když se dozvídáme, že se to stalo mladému člověku...člověku, jehož život byl prakticky na počátku. Otázka se nám jen nabízí... „Proč se to vůbec stalo?“

Je pochopitelně mnoho vlivů a faktorů, které sebevraždu ovlivňují a cílem mé práce není všechny je popsat, ale vybrat si jeden, který si myslím, že v rozhodování o dalším životě hraje podstatnou roli. Tím faktorem je mobbing, zjednodušeně šikana v práci. Přestože se o mobbingu v naší společnosti příliš nemluví, tak podle některých autorů je každý pátý pokus o sebevraždu v dospělé populaci spojen právě s problémy v zaměstnání. Statistiky policejního prezidia České republiky uvádějí, že v průměru u 41% případů sebevražd u nás není zjištěn motiv. Není to příliš vysoké procento úmrtí, které dle odborníků nelze vysvětlit a dát na ně uspokojivou odpověď? Nemůže to být právě problémy, které člověk může mít v práci? Vždyť zde tráví každý pracující 1/3 z celého svého dne a to si myslím, že je již podstatná část, zvláště když většinu času by tam měl trpět.

Cílem mé práce je v první řadě definovat sebevraždu a také popsat mýty často spojované se sebevraždou. Ráda bych také vytvořila výčet forem, způsobů a motivů, které k sebevraždě lidi vedou. V druhé části své práce bych chtěla popsat, co to mobbing je, jeho druhy, formy chování, strategie a také profil mobbera. Považuji za důležité seznámit se základními údaji o tomto jevu. Sekundárně bych ráda také touto prací dala možnost k dotvoření vlastního názoru na sebevraždu. Chtěla bych také každému po přečtení vnuknout otázku, na kterou by si měl odpovědět každý sám a to je zda může mobbing přivést člověka k sebevraždě? Sebevražda jako taková a mobbing na pracovištích nejsou věci nijak vzdálené, ale naopak mohou postihnout každého z nás, a proto je dobré mít o těchto jevech, co nejvíce informací, abychom tomu mohli v budoucnu třeba čelit nebo se aktivně bránit nebo také někomu pomoci.

1. Vymezení pojmu

Slovo suicidium pochází z latiny a znamená sebevražda. Toto slovo představuje vědomé a úmyslné ukončení vlastního života. V širším záběru se jedná o suicidální chování, které zahrnuje vedle dokonaných suicidií i suicidální pokusy, záměry, myšlenky a fantazie. Sebevražedné jednání pak zahrnuje behaviorální projevy, které aktivně směřují k sebevražednému činu.

Definice sebevraždy není jednotná, rozdíly jsou především v šíři vymezení, co ještě za sebevraždu považovat lze a co již ne. Svoboda (2006) definuje sebevraždu jako „úmyslné a vědomé ukončení života, jako nejvýraznější projev poruchy pudu sebezáchovy.“¹ V dnešním pojetí se klade důraz především na úmysl zemřít. Sebevražda na základě psychického onemocnění se nepokládá za sebevraždu v pravém slova smyslu. Je třeba ji odlišit od sebezabití, u kterého není úmyslem člověka zemřít.

Sebevraždu například také definuje psychologický slovník jako: „poruchu pudu sebezáchovy, úmyslné ukončení vlastního života, obvykle jako reakce na tíživou situaci spojenou se ztrátou smyslu života. Výskyt je u duševních nemocí, depresí, maniodepresivity, schizofrenie, někdy i psychopatie. U dětí z chorobného strachu před trestem, nebo hněvem rodičů při školním či jiném neúspěchu, v pubertě nešťastná láska, později při neschopnosti řešit konflikt, zvládnout osamělost.“²

Přání zemřít nemusí být vždy jednoznačné. Spousta lidí, kteří se o sebevraždu pokusí, tak má spíše ambivalentní vztah k životu, to znamená, že chtějí žít i umřít. Přání zemřít bývá také spojeno s různými fantaziemi a depresivním i agresivním chováním.

Sebevražedné jednání je nejčastěji motivováno nějakým unikem ze zátěžové situace, kterou není dotyčný jedinec schopen zvládnout sám jiným způsobem. Zátěžová situace, ve které se jedinec momentálně nachází se mu zdá naprosto bezvýchodná a nevidí další perspektivu. Jedinec ztrácí smysl života a

¹) Svoboda, M., Češková, E., & Kučerová, H. *Psychopatologie a psychiatrie*. Praha: Portál, 2006, s. 110.

²) Hartl, P. *Psychologický slovník*. Praha: Portál 2004, s. 525.

„tuto situaci řeší afektogenním způsobem, spočívajícím v potlačení pudu sebezáchovy a zničením vlastního života. Sebevražedné jednání lze dále vymezit jako jednu z forem autoagrese.

V některých případech může být důvodem k sebevražednému jednání snaha na sebe z různých důvodů upozornit. Často se jedná o případy, kdy nejsou uspokojovány některé z potřeb dotyčného jedince, zejména potřeb sounáležitosti a lásky. V uvedeném případě, a velmi často v případech strádání v oblasti potřeb materiálních nebo potřeb bezpečí a jistoty, se spíše jedná o pouhou demonstraci. Ta může nabýt charakteru vydírání druhých. Ve skutečnosti se jedná o jednu z forem agrese.“³

Problémem je, že sebevražda je osmou nejčastější příčinou smrti u dospělých a druhou nejčastější příčinou smrti ve věku od 15 do 24 let. Zajímavostí je, že sezónní výskyt sebevražd je nejvyšší během pozdního jara a na podzim.

2. Sebevražedné jednání v kulturním kontextu

Kulturní kontext je determinantou života, kultura se odráží ve výchově a v celém životě člověka. Kulturní kontext je to, co hraje rozhodující úlohu v tom, jak lidé jednají, jak se chovají a jak myslí. „Kroeber a Kluckhohn uvádějí, že kultura je produkt, je historická, zahrnuje vzory, ideje a hodnoty, je selektivní. Lze se jí učit, je založená na symbolech a je abstrahována z chování a produktů chování. Wallece považuje kulturu za svým způsobem implicitní smlouvu mezi jednotlivci, jejichž hodnoty, motivace, názory a postoje jsou velmi různorodé, kultura tedy není homogenní celek.“⁴

Dá se říci, že odlišná kultura znamená odlišný etický systém, který vymezuje, co je dobré, správné, morální, ale i normální. Sebevražda, jakožto čin dotýkající se našeho hodnotového systému, pak bude posuzována, přijímána či odmítána podle toho, jak je v té které kultuře pojímána hodnota života. Západní kultura považuje v rámci křesťanské tradice život, který nám dal Bůh, za nejvyšší

³) Fischer, S. & Škoda, J. *Sociální patologie*. Praha: Grada Publishing 2009, s. 62 – 63.

⁴) Soukup, V. *Dějiny antropologie*. Praha: Karolinum 2004, s. 149.

hodnotu, která je hodnotou sama o sobě, bez ohledu na podmínky. V jiných kulturách je život vnímán jako něco, co člověku dali rodiče. Tyto kultury se zaměřují spíše na kult předků a své chování poměřují tím, do jaké míry dělají předkům čest či hanbu. V další kultuře má život člověka význam jen do té míry, do jaké slouží svému bohu, v rámci jeho uctívání však neváhají svůj život obětovat.

Společenské postoje se k suicidálnímu jednání v průběhu historie měnily v závislosti na obecném převažujícím názoru. Antická společnost nehodnotila sebevraždu jako sebevraždu „jako mravně zavrženíhodný čin, i když zpočátku ještě vymezovala okolnosti, za nichž bylo přijatelné, aby se člověk zabil. Avšak ani zde nebyly názory zcela jednotné. Aristoteles považoval sebevrahy za zbabělce, kteří změkčilostí se vyhýbají protivenství.“⁵ Sebevražda pro něj znamenala překročení zákona a tím pádem se mu zdálo přirozené, že na sebevrahovi spočívá určitá hanba. Stoická škola na straně druhé otevřeně prosazovala právo člověka ukončit svůj život v případě, že mu přináší utrpení. „Kvalita života byla považována za důležitější než jeho kvantita, tj. délka. Z historie je známá např. sebevražda Demosthena v Řecku a stoického filozofa Seneky v Římě. Seneka hodnotí sebevraždu pozitivně: „Měl bych snad čekati na krutou nemoc nebo krutého člověka, mám-li možnost vdechnouti jed? Toť jediný bod, v němž si nemusíme stěžovat na život. Nikoho pevně nedrží.“⁶

Voráček (1967) popisuje, že ve starověku nebyla sebevraždnost vysoká jen v Řecku a Římě, ale i například v Egyptě. Zde šlo o běžný jev, který byl dokonce i někdy veřejně propagovaným způsobem smrti, například královna Kleopatra údajně spáchala sebevraždu hadím uštknutím. Zmiňuje se (Voráček, 1997) o Japonsku, kde byla sebevražda tradičně považována za čin, který byl hodný obdivu a následování. Zde také vznikl tradiční sebevražedný rituál harakiri.

Ve středověké Evropě byl názor na sebevraždu radikálně odlišný, dá se říci, že tato změna souvisela s postupujícím vlivem křesťanství. „Bible jako základ křesťanského učení však nezaujímá k sebevraždě zcela jednoznačné hodnotící stanovisko. Nepřímo ji odmítá ve starozákonním příběhu o Jobovi nabádáním

⁵) Viewegh, J. *Sebevražda a literatura*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1996, s. 16.

⁶) Viewegh, J. *Sebevražda a literatura*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1996, s. 17.

k trpělivému snášení utrpení, které život přináší. Tento předpoklad potvrzuje názor svatého Augustina ze 4. století, který hodnotí suicidium jako zločin. Stejný postoj zaujal i církevní koncil v Arles v roce 542, jenž odsoudil sebevraždu jako smrtelný hřích. Sebevrah byl proto vystaven mnoha sankcím, světským i církevním. Byl exkomunikován z církve a jeho majetek byl konfiskován. Tento postoj přetrvával velmi dlouho. Sebevraždu považoval za těžký hřích i Tomáš Akvinský, protože pouze Bůh má právo rozhodnout o našem životě a smrti.⁷ Člověk tuto svobodu a právo o sobě rozhodovat nemá. „Z křesťanského hlediska není sebevražda pouhým útekem ze života, nýbrž vzpourou proti Bohu.“⁸ Křesťanství nepůsobilo proti sebevražednému jednání jenom prostřednictvím sankcí, ale i nepřímo a to tím, že lidem poskytovalo smysl života a zmírňovalo jejich těžkosti podporou víry v rovnost před Bohem. Posilovalo také naději do budoucnosti a odolnosti pro přítomnost. (Voráček, 1967).

Změna názorů a postojů k sebevraždě je patrná v 18. století. Například A. Voltaire a J. J. Rousseau byli přesvědčeni, i když s určitými výhradami, že člověk má právo rozhodnout o svém životě. Pro novověk je typická nejednoznačnost postojů k sebevraždě. Sankcionování sebevražedného chování ve formě právních předpisů se však udrželo velmi dlouho. Zákony proti sebevrahům byly platné ještě po celé 19. století, například v Rakousku byla sebevražda trestána až do roku 1850, v Anglii tomu bylo dokonce až do roku 1961. (Hillman, 1997).

3. Mýty a sebevražda

Problematika sebevražd je obestřena mnoha tajemstvími a tím pádem je zde prostor k vytvoření mnoha mýtů a různých klišé. V této problematice je však důležité posuzovat příběh každého člověka individuálně, protože zobecňování zde může mít nezvratný konec. Odhození klišé a tzv. „toho, co se povídá“ je základním prvkem k otevřené mezilidské komunikaci. Pro představu uvedu několik

⁷) Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004, s. 488.

⁸) Viewegh, J. *Sebevražda a literatura*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1996, s. 17.

nejznámějších mýtů, které se o sebevraždách povídají dle Frankela a Kranzové (1998).

„Člověk, který o sebevraždě mluví, tak ji nikdy nespáchá.“

„Omyl je bohužel pravdou, protože dle některých autorů se dokonce jedná až o 60% - 80% sebevrahů, kteří dají najevo svůj záměr. Někdo skutečně může otevřeně uvažovat o spáchání sebevraždy, nebo může mluvit o tom, co se stane až umře, žertovat o sebevraždě, nebo může vážně či lhostejně hovořit o někom, kdo sebevraždu spáchal. Může uvažovat o tom, jaký bude život, až bude po smrti, nebo jaký by chtěl mít pohřeb. Obecně vzato, když se někdo stále zabývá sebevraždami, smrtí nebo posmrtným životem, může to být náznak toho, že o spáchání sebevraždy uvažuje.“⁹

„Sebevražda je obvykle náhlé, impulzivní rozhodnutí.“

Toto je také jeden z častých mýtů, protože většinou si člověk představuje, jaká asi ta sebevražda bude. Zřídka kdy se jedná o jednorázové rozhodnutí. Uvažování o sebevraždě zachází někdy až do velmi podrobných detailů toho jak se to celé vlastně odehraje. Právě díky toho je zde možnost včasné intervence.

„Normální lidé se o sebevraždu nepokoušejí. Sebevraždu páchá jen určitý typ lidí.“

Suicida se páchají napříč všem společenským třídám, rasám a věku. Páchají ji bohatí, chudí, muži nebo ženy, Hispánci či Evropané apod. Neexistuje žádný klíč nebo metoda, jak bychom určili typ lidí, kteří sebevraždu spáchají a kteří nikoliv.

„Jestliže je někdo skutečně rozhodnut spáchat sebevraždu, pak už se mu v tom nedá zabránit.“

Nejdůležitější je podstata tohoto mýtu v tom, že sebevraždě se zabránit dá. Člověk, který o sebevraždě uvažuje, tak bude ať už přímo nebo nepřímo vysílat

⁹) Frankel, B., & Kranzová, R. *O sebevraždách*. Praha, Lidové noviny, 1998, s. 30.

nějaké signály. V této oblasti dokážou pomoci Linky důvěry, krizová centra, psychiatři a také rodina, přátelé nebo i cizí lidé. I přesto, že zde existuje velký rozsah možností, tak rozhodně je zde možnost záchrany.

4. Přístupy k sebevražednému jednání

Co se týče přístupů k suicidálnímu jednání, tak se zde pokusím o stručný výčet pohledů na sebevraždu z hlediska sociologického, medicínského a také například filozofického.

4.1 Sociologický přístup

Sociologové se snaží najít a analyzovat vzájemné vztahy mezi sebevražedným jednáním a některými sociálními faktory. Nejznámější sociologickou prací je Durkheimova „Sebevražda“, která později ovlivnila další autory. Podle Durkheima (1951) „se sebevrahem může stát v podstatě každý člověk, který se ocitne v jisté konstelaci nepříznivých sociálních podmínek, rozvoji sebevražednosti přispívá především oslabení sociálních vazeb, dezintegrace vztahu mezi individuem a jeho sociální skupinou.“¹⁰

Další sociolog, který se sebevraždou zabýval, byl Masaryk. Ten se naopak více věnoval faktorům, které dělí na působení přírody, zde patří vlivy pozemské, jako třeba teplota, vlhkost vzduchu, tvar povrchu země, a vlivy kosmické, které způsobují například slunce, měsíc či hvězdy. A na působení fyzické a duševní organizace, což jsou poměry obecně společenské, politické, hospodářské, rozumová, mravní a náboženská výchova, životní názor obecně apod.

Viewegh (1996) připomíná, že sociologický přístup se nevyhnul podcenění psychologických faktorů na úkor exogenních vlivů. Na obranu sociologického přístupu uvádím, že sociologie jako věda se psychologické vlivy nesnaží ani odhalit, ani popřít, jednoduše se jimi příliš nezabývá (a to obzvláště v době Durkheima a Masaryka). Snaží se postihnout pouze kolektivní faktory a intervenovat je na úrovni společenské.

¹⁰) Viewegh, J. *Sebevražda a literatura*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1996, s. 37.

4. 1. 1 Pojem sebevraždy podle Emila Durkheima

Dle Durkheima (1951) je sebevraždy normálním, běžným jevem, s nímž se setkáváme ve společnosti. Míra výskytu sebevražd je ovlivněna charakterem společnosti. Sociální prostředí vede k tomu, že v některých společnostech je míra sebevraždnosti vyšší a v jiných naopak nižší. Durkheim (1951) při tom ale nepopírá, že k sebevraždě mohou vést i osobní, na společnosti nezávislé problémy. Nejdůležitějším faktorem je míra integrovanosti jedince do společnosti, tedy na kolik a jak silné sociální a společenské vazby si jedinec dokázal vytvořit. Sebevraždy se může objevit, jestliže je narušena rovnováha mezi potřebami lidí na jedné straně a jejich regulací a uspokojením prostřednictvím kolektivního řádu a sociálních norem na straně druhé.

Na rozdíl od psychologie, která u sebevrahů předpokládá individuální chorobný vývoj osobnosti, chápal Durkheim sebevraždy „jako sociální fenomén, a proto se snažil odhalit společenské příčiny tohoto jevu. Durkheim definoval sebevraždy „jako každý případ úmrtí, který je přímým nebo nepřímým výsledkem činu nebo opomenutí spáchaného jedincem, o němž věděl, že vede ke smrti.“¹¹ Tato definice není zcela přesná, protože zahrnuje například i sebeobětování. Durkheim tedy považuje za sebevraždy i takové jednání, které vede k tomu, že člověk nezahyne vlastní rukou, jako je tomu v případě hrdinů, kteří se obětují pro celek.

Durkheim (1951) ve svém díle rozlišuje celkem čtyři typy sebevražd v závislosti na charakteru tzv. sebevražedných proudů, které ve společnosti probíhají. Jedná se o sebevraždy egoistickou, altruistickou, anomickou a fatalistickou. Egoistická sebevraždy plyne z osamocení „já“ (ega), respektive z povýšení individuálního Já nad Já sociální. Člověk je osamělý, nepodařilo se mu vytvořit silné sociální vazby, je slabě integrován do společnosti a tím pádem touto nedostatečnou socializací trpí. Egoistická sebevraždy je motivována přetržením vazeb jedince k druhým. Pocity depresí a bezútěšnosti, kterými jedinec trpí, jsou jen vnitřním výrazem rozkladu, ve kterém se nalézá celá společnost.

¹¹⁾ Durkheim, E. *Suicide: a study in sociology*. Free Press: Glencoe 1951, s. 27.

Altruistický sebevrah je naopak jedinec, který je až příliš silně integrován do určité sociální skupiny. Altruista je ve své nesobeckosti a lásce k lidem příliš otevřen velkým přáním, která však nemůže splnit, čímž se u něj vytváří pocity, že pokud tato přání nesplní, selže. Dochází tak k postupné izolaci tohoto člověka, který spatřuje naplnění svého života pouze za hranicemi vlastního života. Altruistická sebevražda je obětováním se za společnost. To je například případ starých a nemocných lidí, kteří se stali přítěží společnosti nebo manžela či manželky, kteří spáchají sebevraždu po smrti svého druha.

Příčinou anomické sebevraždy je anomie, tedy nedostatek zákonů¹². Jedná se o rozklad soustavy individuálních i společenských hodnot, o situace a stavy, pro které zatím neexistují žádné normy. Z tohoto hlediska pak Durkheim (1951) chápe sebevraždy jako průvodní jev a indikátor přeměny společenského řádu. Takto vzniklá dočasná neexistence norem člověka frustruje, protože jeho život není regulován. Člověk ztrácí orientaci ve společnosti, když nevidí a nepocituje její hranice a omezení. K anomické sebevraždě dochází v důsledku porušení sociální rovnováhy, v okamžiku, kdy přestávají platit pravidla.

Existence anomické sebevraždy je jen důkazem toho, že sebevraždy narůstají nejen v dobách hospodářské krize, ale také v dobách prosperity. Lze to vysvětlit i tím, že v těchto dobách dochází k přílišnému uvolnění normativních regulací, které řídí jednání lidí. Lidé pak ztrácejí realistický pohled na skutečnost a proto ti, jejichž očekávání nebyla naplněna, bývají náchylní spáchat anomickou sebevraždu.

Čtvrtému typu sebevraždy věnuje Durkheim ve své knize jen jedinou poznámku. Fatalistická sebevražda je zcela logickým doplňkem jeho typologie. Příčinou fatalistické sebevraždy je silná společenská regulace. Uchylují se k ní lidé, jejichž veškeré touhy a očekávání jsou nekompromisně společností potlačovány, takže se ocitají v osudové bezvýchodnosti. V minulosti byl tento typ sebevražd

¹²) Slovo anomie pochází z řečtiny (a= ne, nomos = zákon). Pojem anomie vznikl jako novotvar v teologické literatuře pozdního středověku, kde označoval stav bezzákonnosti nejen v právním, ale i v morálním smyslu. Do sociologie tento pojem zavedl právě Durkheim. Jedná se podle něho o stav, kdy přestávají platit zákony a pravidla chování dosud považována za samozřejmá. Tento pojem označuje krizi hodnotového a normativního systému ve smyslu absence soudržnosti a solidarity.

poměrně častý a Durkheim (1951) uvádí příklad otroků, kteří si brali život, protože nemohli aspirovat na slušné zacházení se strany společnosti.

4. 1. 2 Pojem sebevražda podle Tomáše Garrigua Masaryka

Masaryk (2002) rozlišuje sebevraždu v širším slova smyslu od sebevraždy v užším slova smyslu. To znamená, že sebevražda v širším slova smyslu je podle něj „nepřirozený způsob smrti, jenž byl přivozen neúmyslným vsahováním člověka v životní proces, ať kladným, činným vlastním jednáním, nebo záporným, trpným chováním k nebezpečím života. Tento druh sebevraždy Masaryk označuje jako sebezabití, přičemž vychází z právního rozlišení zabití a vraždy. V užším slova a vlastním slova smyslu je pak sebevrahem ten, „kdo učiní svému životu konec úmyslně a vědomě, kdo si smrti jako takové přeje a je si jist, že si svým jednáním nebo opomenutím smrt přivodí.“¹³

Masaryk pohlíží na sebevraždu jako na hromadný sociální jev, který se vyvinul z moderního kulturního života a objevuje se s určitou periodicitou. Na rozdíl od Durkheima nezavádí Masaryk žádnou typologii sebevražd, spíše se podrobně věnuje příčinám sebevražednosti. Sebevražda je podle něj (Masaryk, 2002) podmíněna jednak přírodou a jednak člověkem jako takovým. Všechny tyto příčiny jsou kategorizovány v pořadí jejich účinnosti a jsou rozčleněny do dvou skupin: za první je to působení přírody a za druhé je to působení společnosti, tzn. např. politické poměry, hospodářské poměry, rozumová, mravní a náboženská výchova. Přestože Masaryk primárně zkoumá všeobecné společenské poměry jako determinant míry sebevražednosti, uznává, že faktorem ovlivňujícím sebevražedné jednání je i povaha člověka.

Sebevražednost je dále silně ovlivněna politickými poměry. Politické krize či revoluce tedy nemají na míru sebevražednosti kladný dopad, i když nemůže říci, že by byly hlavní a jedinou příčinou způsobující nárůst počtu sebevražd.

Mnohem důležitějším aspektem je vzdělání, protože dle Masaryka je mezi vzděláním a sebevražedností přímá souvislost. Ve své studii Masaryk (2002)

¹³) Masaryk, T. G. *Sebevražda*. Praha: Masarykův ústav AV ČR, 2002, s. 16.

poukazuje na skutečnost, že u nevzdělaných národů, nazývá je divochy, se sebevražednost vůbec nevyskytuje.

Nestačí však brát v potaz rozumové vzdělání, je nezbytné zahrnout i vzdělání mravní. „Neboť jako celý člověk je jednota složená z rozumu a mravnosti, tak také dospějeme k jasnému porozumění společenského hromadného jevu sebevraždy teprve tehdy, až poznáme, z jakého mravního ovzduší ten smutný jev vyplývá. Sebevražda je totiž projevem svobodné lidské vůle, a ta je mravním činitelem, proto nestačí pochopit myšlenkové pochody rozumu sebevraha. Mravní a rozumová polovzdělanost, která je projevem moderní společnosti, je příčinou moderní omrzlosti života.“¹⁴

Vedle mravního a rozumového vzdělání je důležitou složkou lidské kultury i náboženské vzdělání a církevní život. Role náboženství a církve jakožto instituce sjednocující rozum a morálku a nabízející člověku útěchu a naději, je ve společnosti nezastupitelná. V moderní společnosti však ubylo nábožnosti i moci církve, potažmo morálky. „Ve skutečnosti se jeví moderní polovičatost a bezzásadovost jakožto nenábožnost, a tak docházíme k závěru, že vlastní příčinou moderní sebevražednosti je nenábožnost doby.“¹⁵ Masaryk vidí hlavní příčinu sebevražednosti v moderní společnosti ve ztrátě víry v Boha a s tím spojeného úpadku církevní moci, přičemž tento vývoj úzce souvisí se samotným charakterem masové společnosti, jež se vyznačuje polovzdělaností a nemravností.

Masaryk (2002) tedy dochází k závěru, který se značně liší od výsledných zjištění Durkheima. Durkheim určuje egoistickou, altruistickou, anomickou a fatalistickou sebevraždu jako důsledek různé úrovně sociální integrace a regulace společenství, kterého je jedinec součástí. Masaryk však shledává hlavní příčinu rozšíření sebevražednosti v mravní a rozumové polovičatosti, která se jeví jako nenábožnost moderní doby.

¹⁴) Masaryk, T. G. *Sebevražda*. Praha: Masarykův ústav AV ČR, 2002, s. 68.

¹⁵) Masaryk, T. G. *Sebevražda*. Praha: Masarykův ústav AV ČR, 2002, s. 78.

4. 2 Medicínský přístup

„Medicínský, resp. psychiatrický přístup je zaměřen především na hledání patologických příčin sebevražedného jednání. Duševní nemoci a poruchy jsou příčinou jen části dokonaných sebevražd, avšak obecně zvyšují riziko sebevražedného jednání. Mezi možné příčiny patří: duševní onemocnění, důsledky abúzu omamné látky a poruchy osobnostního vývoje.“¹⁶

Ve skriptech Speciální psychiatrie uvádí Zvolský (2005) „příklady sebevražd, které byly provedeny v normálním duševním stavu, mezi druhy sebevražd zahrnuje mimo jiné i bilanční a biickou sebevraždu“¹⁷ Stejně tak Psychiatrie Cyrila Höschla a kolektivu (2002) uvádí typy sebevražd bez známek duševního onemocnění. Bilanční sebevraždu doplňuje o poznámku, že tento typ sebevraždy je v jiných kulturách znám a lépe tolerován, než je tomu v západním vnímání, jako příklad uvádí japonskou obřadnou sebevraždu.

Pro medicínský přístup jsou důležité také faktory, které zvyšují riziko suicidálního jednání. Mezi tyto významné faktory patří tělesná onemocnění, kdy asi nejrizikovějším obdobím je doba, kdy je nějaké závažné či chronické onemocnění diagnostikováno. (Fischer, 2009). Dané riziko roste s obavami nemocného „o prognózu jeho choroby, s mírou bolesti, s množstvím nepříjemných léčebných procedur a nežádoucích účinků medikace. Riziková jsou rovněž terminální stadia nemocí. Zde mohou svoji roli sehrát i doprovodné sociální faktory, kdy nemocný nechce být na obtíž svým blízkým, nechce být závislý na své rodině, nechce, aby druzí viděli jeho slabost atd.“¹⁸ Tato skupina rizikových faktorů se týká hlavně starších osob.

U adolescentních pacientů tvoří somatické onemocnění pouhých 5% příčin pokusů o sebevraždu (Fischer, 2009). Jsou však onemocnění, která jsou rizikovější ve vztahu k suicidálnímu jednání a to například AIDS, plicní choroby, tuberkulóza, diabetes a také různé formy onkologických onemocnění.

¹⁶) Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004, s. 240.

¹⁷) Zvolský, P., & kol. *Speciální psychiatrie*. Praha: Karolinum, 2005, s. 189.

¹⁸) Praško, J. Suicidální pacient a terapeutické intervence. *Psychiatrie*, 2008, roč. 12, č. 1, s. 42 – 50.

„Lze předpokládat, že počet dokonaných suicidií u pacientů v terminálních fázích různých onemocnění je ve skutečnosti vyšší, než udávají různé statistické přehledy, neboť někteří lékaři suicidium jako příčinu úmrtí neuvádějí, aby pomohli rodině pozůstalého vyhnout se nepříjemným společenským, náboženským či ekonomickým důsledkům, které by ze suicidia vyplývaly.“¹⁹

4. 3 Psychologický přístup

Psychologický přístup je z kauzálního hlediska založen jednak na identifikaci a popsání psychických, a to zejména osobnostních vlastností, které mohou hrát roli v suicidálním jednání a také o odhalení a analýze prožitkových obsahů a jejich vývoje. Z finálního hlediska sebevraždu chápe jako dynamický proces a přihlíží ke smysluplným souvislostem v životě sebevraha. Jak kauzální, tak finální hledisko mají své extrémní formy, většinou však nejsou od sebe striktně odděleny. „V psychoanalytickém pojetí můžeme jít od Freudova „Eros“ a „Thanatos“ a snahu o širší pojetí autoagresivity, přes Adlerovu koncepci suicidia jako způsobu překonání méněcennosti, až k Hillmanovu pojetí sebevražedného jednání, jako zakoušení zážitku smrti, nezbytného k potřebné změně. Zážitek smrti signalizuje absolutní životní krizi: aby se život uchoval, musí se proměnit, a aby se proměnil, musí zemřít. To nás vede k závěru, že zážitek smrti je nezbytnou podmínkou psychického života. A protože suicidální krize je jedním ze způsobů, jak zakoušet smrt, je třeba ji považovat za nezbytnou součást života duše.“²⁰

4. 4 Filozofické hledisko

Sebevraždou a postoji k ní se zabývali filozofové již od antiky a různé filozofické školy mají rozličný náhled na sebevraždy. Když tyto směry vznikaly, byli mladí lidé jedni z prvních stoupenců. Jedny školy jako například stoikové sebevraždu přijímali, ale například Platón se stavěl zásadně proti sebevraždě. „Aristoteles viděl sebevraždu jako bezprávi proti společnosti, avšak přiznával

¹⁹) Fischer, S. & Škoda, J. *Sociální patologie*. Praha: GradaPublishing 2009, s. 73.

²⁰) Hillman, J. *Duše a sebevražda*. Praha: Sagittarius 1997, s. 76

jednotlivci právo ukončit tímto způsobem svůj život. Z římských filozofů měl nepochybně kladný postoj k sebevraždě Seneca, který sám spáchal sebevraždu. Postoje křesťanství ve středověku byly reprezentovány Tomášem Akvinským, který sebevraždu jednoznačně odsuzoval. Vztahem k sebevraždě se zabývali i mnozí filozofové novověku, jako například Kant, Hegel a Schopenhauer, kteří se k ní stavěli kriticky. Téma sebevraždy bylo v centru zájmu existencialismu. Filozofie se ve vztahu k suicidálnímu jednání zabývá obvykle právem člověka rozhodnout o své smrti, nakolik může vzít jednotlivec takto svůj osud do svých rukou, jaký je vlastně smysl života. Zde se dostáváme až k současné diskusi o eutanazii.²¹

Dalo by se říci, že časy se nemění. Zájem o nové, v kontrastu se starým a zažitým byl, je a bude doménou mladých lidí. Filozofie je dalším zdrojem, kde mladí lidé hledají cestu k pochopení světa. Uvádím zde pouze pro příklad tři z mnoha různých filozofických pohledů.

4. 4. 1 Skepticismus

Principem skepticismu je pochybovat. Patří mezi důležité filozofické směry a přináší nový pojem filozofické pochybování. Skeptikové tvrdí, že o věcech nelze vyslovit ani pozitivní, ani negativní soud. Zakladatelem skepticismu je Pyrrhon z Elidy. Byl asketickým mužem a za smysl svého života, i filozofie, považoval hledání totálního klidu. Skepticismus pochází z výrazu „skeptomái“, což znamená rozhlížet se, být na pochybách. Nepopírá možnosti poznání, avšak zdržuje se jakýchkoli úsudků, neboť chybějí kritéria, na jejichž základě by bylo možno vyslovovat bezpečné soudy. Podobně jako sofismus představovaný Gorgiásem a Prótagorásem nakonec odmítá existenci objektivní reality. Řada Pyrrhonových žáků, například Archesiláos a Karneadás, našla finální odpověď na svou otázku v sebevraždě, v sebevraždě z únavy (Monestier, 2003).

²¹) Koutek, J., & Kocourková J. *Sebevražedné chování*. Praha: Portál 2007, s. 14.

4. 4. 2 Stoicismus

Název pochází ze slova „stoá poikilé“, což se překládá jako sloupohradí, tedy místa, kde se shromažďovali v Athénách studenti školy. Za zakladatele stoicismu je považován Zénon z Kitia, jehož myšlenky i jeho vlastní osud, jsou dogmatem obhajujícím sebevraždu.

Stoikové popírají veškerou metafyzickou realitu. Bolest, utrpení i smrt považuje za zdánlivé zlo a člověk se musí oprostít od všeho, co stojí mimo něj. Pokud člověk nemá důvod žít, nemá na něm zbytečně lpět. „Moudrý člověk jde tak daleko, kam až musí, a ne tam, kam až může. Právě to udělal Charóndás. Tento zákonodárce dal zákony všem velkým řeckým městům. Jeden ze zákonů přikazoval, že vstup na shromáždění se zbraněmi je absolutně zakázán. Charóndás tam přišel jednoho dne ozbrojen z pouhého opomenutí. Protože porušil jedno ze svých vlastních ustanovení, zabil se svým mečem.“²²

4. 4. 3 Epikureismus

„Ve starověku i dnes se „epikúrejem“ obvykle rozumí člověk, který usiluje o pohodlný a požitkářský život. Epikúrovu filozofii lze vskutku takto vyložit a využít – tedy jako ospravedlnění života věnovaného zcela bezstarostnému smyslovému požitku. Vždyť Epikúros např. svým slavným heslem „Žij skrytě!“ zřetelně vyjádřil, že si státu i politiky příliš necení a že dává přednost životu v soukromí. Také veselý družný život, který se odehrával v „Zahradě Epikúrově“ v Athénách posílil u závistivých spoluobčanů názor, že Epikúros učí bezmeznému holdování smyslové rozkoši.“²³

Zakladatelem epikureismu byl tedy Epikuros ze Samu. Epikuros tvrdil, že člověk je schopen svým rozumem poznat svět a pochopit jej. Epikuros tvrdí, že je třeba se spřátelit se smrtí, neboť ona není ničím. V jejím poznání je obsaženo dobro i zlo. A moudrý člověk by neměl usilovat o co nejdelší život, ale o život co nejpríjemnější. Proto by se člověk smrti neměl obávat. Sebevraždu považuje za nejvyšší zdroj.

²²) Monestier, M. *Dějiny sebevražd*. Praha: Dybbuk, 2003, s. 320.

²³) Storig, J. H. *Malé dějiny filosofie*. Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000., s. 151.

„Zemřel v sedmdesáti dvou letech poté, co napsal tři sta svazků ve snaze přesvědčit pobloudilé lidi, že podstatou skutečné moudrosti je vrátit do rukou člověka svobodný výkon vlastní existence. Epikúros tedy doporučoval žít tak, abychom se dočkali smyslových radostí, protože však věděl, jak jsou křehké, vyzýval své žáky, aby byli kdykoli připraveni odejít ze života, sotvaže to budou okolnosti sebeméně vyžadovat.“²⁴

4. 4. 4 Pohled na sebevraždu Alberta Camuse

„Existuje pouze jeden opravdu závažný filozofický problém: to je sebevražda. Rozhodnout se, zda život stojí nebo nestojí za to, abychom ho žili, znamená odpovědět základní filozofickou otázkou. Všechno ostatní, zda je svět trojrozměrný, zda duch má devět nebo dvanáct kategorií, je až druhotné.“ Těmito slovy uvozuje Albert Camus knihu *Mýtus o Sisyfovi*. Camus bývá často označován za existencialistu, možná pro přehlednost, nicméně toto označení odmítal stejně jako mnoho jeho jiných myšlenkově spřízněných duchů. To mimo jiné proto, že existencialismus byl přespříliš ztotožňován s jeho významným literárně-filozofickým partnerem a zároveň protivníkem, s nímž mnohé sdílel a v mnohém se lišil, Jeanem-Paulem Sartrem.

Camus se za filosofa ve smyslu metafyzickém nepovažoval, za jedinou opravdu důležitou filozofickou disciplínu považoval etiku. Pokoušel se jen zorientovat ve světě, jenž jej obklopoval. Sám se jednoduše cítil být literátem, ne žádným velkým myslitelem s ambicí odpovědět na nějaké ožehavé ontologické otázky. Jakýkoliv hluboký filozofický systém pro něj měl smysl až tehdy, když se přímo týkal lidského bytí.

Albert Camus začíná své úvahy o absurdnu přemítáním o sebevraždě. Sebevraždu považuje za závažný filozofický problém, hlavně proto, že nejnaléhavější filozofickou otázkou je otázka po smyslu života. U sebevraždy je těžké najít její pravou příčinu. Sebevražda je v podstatě přiznáním se k neschopnosti žít život. Sebevrah nenalézá žádný závažný důvod k žití a každodenní

²⁴) Monestier, M. *Dějiny sebevražd*. Praha: Dybbuk, 2003, s. 320 – 321.

shon považuje za zbytečné utrpení a život celkově bere jako určitou formu absurdna.

Pocit absurdna a všude kolem nás a v každém z nás. Absurdita je například vzpoura těla-většina lidí žije se zaměřením na budoucnost, touží neustále po zítřku, i když by ho měli celou svojí bytostí odmítat. Dalším absurdnem je hutnost a podivnost světa, tíživý pocit při pohledu na nelidskost člověka.

Camus dochází k závěru, že absurdno je v podstatě rozpor – vždy jde o srovnání reality s faktickým stavem. Dalo by se říci, že v této části Camus oslavuje život. Podle něj je třeba život žít co nejvíce, jelikož nic nenahradí zkušenosti získané během života. Ve smyslu života je třeba věřit a život prožít co nejkvalitněji a tato kvalita přitom nezávisí na počtu let, které na tomto světě strávíme. A naopak ten, který věří v absurdno, smysl života už v podstatě ztratil a následuje smrt, jelikož absurdno nezávisí na vůli člověka, ale právě na smrti.

Z absurdna se dají vyvodit tři důsledky a těmi jsou vzdor, svoboda a vášně. Jedinou pravdou absurdního člověka je totiž vzdor a ten každý den musí prokazovat ve vzpouře. Otázka svobody je o něco složitější. Svobodu by měl člověk pociťovat sám, nezávisle na nějaké vyšší bytosti, protože jinak by člověk nebyl svobodný. Svoboda by také měla být věčná, ale tuto záruku nám nemůže nikdo dát. Člověk tak dochází k závěru, že principy jediné rozumné svobody jsou smrt a absurdno. A co se týče posledního důsledku – vášně, to je již výše zmiňovaná chuť k životu, jelikož ideálem absurdního člověka je přítomnost.²⁵

5. Vývoj tendence k sebevražednému jednání

Dle Vágnerové (2004) se tendence k suicidálnímu jednání obvykle po určitou dobu rozvíjejí, nejedná se tedy o něco náhlého a nečekaného. Tento proces Vágnerová (2004) rozděluje do třech fází.

1. Fázi popisuje jako období, kdy se objevují první úvahy o sebevraždě. Problémy, které člověk má, jsou pro něj obtížně zvládnutelné. Při uvažování o řešení těchto problému se začíná objevovat sebevražda jako

²⁵) <http://ireferaty.lidovky.cz/2/116/Mytus-o-Sisyfovi> (14. 4.2 009)

jedna z možných alternativ. Suicidální tendence jsou zatím na úrovni symbolické, v rovině představ. Mnozí lidé v této fázi o sebevraždě docela často mluví. Uvažují o tom, že až bude nejhůře, tak mají možnost to skončit sami. Tuto fázi můžeme charakterizovat postojem „Mohl bych to udělat.“ (Vágnerová, 2004)

2. Fáze se dá popsat jako konkretizací způsobu. Tendence k sebevraždě roste, člověk v této fázi už sebevraždu přijal jako možnost k vyřešení svých potíží a začíná uvažovat o způsobu jak ji uskutečnit. Jedinec uvažuje o různých prostředcích, o jejich dostupnosti a jejich subjektivní přijatelnosti. Toto období Vágnerová (2004) charakterizuje úvahou „Jak bych to mohl udělat.“
3. Poslední fází je již vlastní realizace sebevražedného úmyslu. Toto období Vágnerová (2004) nazývá heslem „Udělám to“. Rozhodnutí k sebevraždě může člověku přinést určitou úlevu a uvolnění, že vlastně svůj problém již vyřešil. Okolí jedince tato změna může mylně signalizovat zlepšení stavu.

Celý tento proces může trvat různě dlouho a jednotlivé fáze se v tomto pořadí nemusí uskutečnit, např. člověk může nad sebevraždou uvažovat, dokonce si ji i připravovat, ale pak to nakonec neudělá. Na druhé straně vše proběhne ve zkratce a jedinec může jednat impulzivně a zkratkovitě, bez předešlého promýšlení.

Objektivnímu a nezúčastněnému pozorovateli se může bezprostřední motiv sebevražedného jednání jevit jako malicherný a nesmyslný. Velmi často bývá impulzem k sebevraždě právě ten poslední problém, ta osudná poslední kapka, kterou je třeba chápat více jako spouštěč než hlavní příčinu. „Různé zátěže, tj. motivy se mohou sumovat v průběhu delšího období, eventuálně celé osobní historie a ve svém souhrnu – na bázi osobních dispozic – ovlivňují riziko sebevražedného jednání. Jindy je jedinec zasažen náhlým a subjektivně velice závažným traumatem, které není schopen zvládnout. Jeho situace se mu jeví neřešitelná, a proto reaguje sebevraždou. Mnohdy tomu tak bývá u lidí, kteří nikdy předtím žádné větší problémy neměli. Chybí jim potřebná zkušenost, jejich copingové, tj. zvládací, kompetence jsou nízké. Nenaučili se vyrovnávat s většími

zátěžemi, protože k tomu neměli ve svém životě dostatek příležitostí.²⁶ Psychický stav člověka před sebevraždou, jak se projeví např. v dopise na rozloučenou, ovlivňují značné emoce, které potlačují racionální uvažování.

6. Sebevražda z hlediska vývojových fází

Motivy nebo způsoby sebevražedného jednání do značné míry závisí na věku, tzn. na vývojové fázi, v níž se právě jedinec nachází. Dynamika vývoje suicidálních tendencí je individuální a do značné míry je ovlivněna osobnostními rysy a životem každého člověka.

Dětský věk

V tomto období jsou sebevraždy vzácností. Četnost suicidálního (Vágnerová, 2004) jednání stoupá kolem 10. až 12. rokem života. V tomto období je důležitá vývojová proměna myšlení, schopnost uvažovat hypoteticky, tzn. o možnosti „udělat to.“ Ve chvíli, kdy začne dítě takto přemýšlet, tak začíná chápat i význam smrti. „Většina dětských sebevražedných pokusů je zkratkovou reakcí, výrazem strachu a pokusem uniknout nějakému ohrožení, např. trestu nebo ponížení. Nejvýznamnějším rizikovým faktorem jsou v tomto věku problémy ve škole a potíže v rodinných vztazích.“ (Gould a kol., 1996)²⁷

Adolescence

Pro toto období je typické hledání se a rozvoj vlastní identity. Je zde nutnost osamostatnit se, odpoutat se z dřívějších vazeb, popř. je zde potřeba potlačit význam dosud jednoznačných hodnot. Častokrát se jedinec v těchto situacích cítí bezradný a neschopný najít uspokojující smysl vlastní existence. Lidé v tomto vývojovém období bývají nespokojeni se svými mezilidskými vztahy a mívají různé problémy osobního charakteru. Častým impulsem k sebevraždě bývají zklamání a zoufalství, tyto impulsy jsou v podstatě reakcí na první větší nezdary. U mladých lidí hraje významnou roli citové zhodnocení dané situace, které však

²⁶) Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004, s. 502.

²⁷) Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004, s. 503.

převažuje nad racionálním přístupem. Tento postoj vyplývá z celkové lability a je spojován s tendencemi jednat zkratkovitě. Negativním faktem je, že tyto projevy jsou v adolescenci běžné, a proto lze jen špatně odhadnout míru sebevražedného rizika.

„Z hlediska okolí se problémy dospívajících často jeví jako malicherné a nevýznamné, subjektivně však nevýznamné nejsou. V tomto období se zvyšuje četnost suicidálních pokusů, které lze interpretovat spíše jako emočně vypjatý způsob volání o pomoc a oporu. Mohou být rovněž výrazem potřeby vymáhat uspokojení svých potřeb neodkladně a za každou cenu, i vydíráním. V popsaném chování je zřejmá zranitelnost a labilita, typická pro tento věk. Četnost sebevražedných pokusů i dokonaných sebevražd se zvyšuje v adolescenci, mezi 15. a 19. rokem.“ (Gelder a kol., 1996, Koutek 2000)²⁸

Koutek (2007) ve své publikaci uvádí, že v poslední době se zvyšuje procento pokusů o sebevraždu a četnost motivů je vázána na představu posmrtného života. Dospívající chtějí zemřít, aby se mohli narodit v jiné době a prožít lepší život než žijí teď a tady.

Mladá dospělost

V tomto období se stabilizují partnerství, objevuje se rodičovská role a celkově se mění postoje k sebevražednému jednání. Významným faktorem je zde také představa otevřených možností, kterou ztrácejí lidé v starším věku.

Střední věk

Střední věk je obdobím, kdy dochází k bilancování dosavadního života a toto také častokrát představuje zátěž a možné riziko suicidálního jednání. Hlavní význam je zde v zázemí toho jedince, ve kvalitě jeho vztahů, ekonomické situaci, zdravotním stavu a profesionální kariéře. V tomto období nebývají suicidální pokusy tak impulzivní jako v mládí, člověk již více zvažuje a rozmýšlí své možnosti a je také otevřenější přijmout kompromis. Člověk již ví, že nemůže dosáhnout všeho, co si kdy přál a pokud se tedy o sebevraždu pokusí, tak to bývá

²⁸) Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004, s. 504.

většinou promyšlené jednání. Vágnerová (2004) uvádí, že hlavní příčiny suicidálního jednání v tomto období bývají ztráta partnera, problémy v zaměstnání, závislost na alkoholu a také deprese.

Stáří

„Počet sebevražd je ve stáří pětikrát až desetkrát vyšší než ve středním věku. (Vojtěchovský, 1994). Starý člověk je ve větší míře ohrožen somatickými chorobami, odchod do důchodu vede ke ztrátě mnoha důležitých rolí, někdy se zhroutí životní hodnoty právě v době, kdy už nelze hledat jiné řešení. Zvyšuje se riziko opuštěnosti a ztráty známého prostředí, které představovalo určité zázemí. K tomu přispívá i snížené sebehodnocení, vědomí omezených možností zvládat současné i budoucí zátěže.“²⁹ Staří lidé mají strach z utrpení a z umírání, mají strach, že zůstanou bezmocní a závislí na druhých lidech. Ve stáří se zvyšuje riziko bilančních sebevražd, které jsou výsledkem nepříznivého hodnocení vlastní životní situace a ztráty jakékoli naděje v budoucnosti.

7. Formy suicidálního jednání a sebevražedný vývoj

Mezi základní formy suicidálního jednání patří suicidální myšlenky, suicidální tendence, suicidální pokus a dokonané suicidium. Koutek (2007) upozorňuje na kvantitativní a kvalitativní rovinu tohoto rozdělení. „V případě kvantitativního pojetí leží všechny tři formy suicidálního chování na jedné kontinuální přímce, kde na jednom pólu jsou suicidální myšlenky a na druhém dokonané suicidium. Liší se pouze intenzitou suicidálních tendencí a pevností rozhodnutí zemřít. Z kvalitativního hlediska však tyto různé formy na jedné přímce neleží, suicidální tendence nejsou totéž co suicidální myšlenky, „suicidální pokus pak není pouze nepodařená sebevražda.“³⁰

²⁹) Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004, s. 505.

³⁰) Koutek, J., & Kocourková J. *Sebevražedné chování*. Praha, Portál, 2007, s. 27.

7.1. Suicidální myšlenky

Jedná se o nezávažnou formu, která se objevuje v průběhu života mnoha lidí, častá je obzvláště v pubertě, ale ve většině případů nepřerůstají tyto myšlenky v tendenci k realizaci. Suicidální myšlenky se stávají formou suicidálního chování ve chvíli, kdy jsou intenzivní a zaměstnávají jedince převážnou část jeho času. „Jsou charakterizovány podle Poustky verbálními i neverbálními projevy toho, že se jejich nositel zabývá myšlenkami na sebevraždu. Pokud zkoumáme suicidální myšlenky, musíme se zabývat hodnocením jejich intenzity, kolik času zabírají, nakolik jsou odklonitelné. Důležitým faktorem pro posouzení jejich nebezpečnosti je jejich konkrétnost, tj. nakolik je jasná představa o možnosti sebevraždy, jakým způsobem a na jakém místě by se měla odehrát, zda je např. připravován dopis na rozloučenou apod.“³¹

7.2. Sebevražedné tendence

Tendence se projevují konkrétními kroky vedoucími směrem ke spáchání suicidia, například shromažďováním léků a opatřováním zbraně a představují další stupeň suicidálního chování. Tyto tendence nevznikají náhle a nečekaně. Obvykle se rozvíjí delší dobu, nebo naopak jindy může proběhnout ve zkratce.

Suicidální vývoj tendencí může probíhat rychle, zejména u psychických poruch, a nemusí vždy proběhnout všechny fáze. Klimpl (1998) upozorňuje, že rozhodovací proces bývá obvykle kratší, než se soudí, klade proto důraz na neodkladnost krizové intervence.

7.3. Suicidální pokusy

Sebevražedný pokus je pro každý život ohrožující akt, který nemusí mít jednoznačný úmysl zemřít. Viewegh (1996) souvislosti se suicidálním pokusem hovoří o testování pudu sebezáchovy. Jedinec si ověřuje, zda je dokonané sebevraždy vůbec schopen. Frankel a Kranzová (1998) považují suicidální pokus

³¹) Koutek, J., & Kocourková J. *Sebevražedné chování*. Praha: Portál, 2007, s. 28.

jako prostředek, jak dát najevo nějakou skutečnost o svém životě, vypovídá o závažnosti problémů, které suicidant řeší, je vážným voláním o pomoc. Pro tvrzení, že suicidální pokus není pouze nepodařenou sebevraždou, ale je kvalitativně odlišnou formou suicidálního jednání hovoří zjištěné rozdíly mezi suicidálními pokusy a dokonaným suicidiem:

- u žen se suicidální pokus vyskytuje třikrát častěji než u mužů, u mužů převažuje dokonané suicidium
- sebevražedný pokus u obou pohlaví dominuje především v první polovině života, zatímco dokonané suicidium v druhé polovině
- při sebevražedných pokusech je častěji použita tzv. měkká metoda, tj. např. intoxikace medikamenty, zatímco u dokonaných suicidií jsou voleny tzv. tvrdé metody např. strangulace či střelná rána
- motivy vedoucí k suicidálním pokusům jsou většinou z oblasti interpersonálních vztahů, zatímco u sebevraždy bývají motivy většinou z oblasti intrapsychické a z problémů ohrožení
- k suicidálním pokusům dochází nejčastěji ze spontánního, málo promyšleného rozhodnutí, suicidium je naproti tomu výsledkem delšího plánování a příprav (Koutek, 2007)

7. 4. Dokonané suicidium

Jedná se o sebepoškozující akt s letálním koncem, který je způsoben sebou samým. Opět se zde můžeme narazit na vědomou či nevědomou motivaci k tomuto činu, a nejednoznačnost úmyslu zemřít. Na základě motivace k sebevražednému jednání, zamýšleného cíle a způsobu provedení rozlišuje Vágnerová (1997) tři základní alternativy sebevražedného jednání.

7.4.1 Impulsivní sebevražedné jednání

Je takové jednání, které je stimulováno afektivně, náhlým rozhodnutím, u kterého obvykle nejde o vážný úmysl zemřít. Mnohdy není promyšlen ani prostředek a sebevrah volí cokoli, co je po ruce. Příčiny jednání bývají odlišné a často lze takový sebevražedný pokus považovat za „volání o pomoc“.

„Rozdíl je v tom, že jedinec sice věří v možnost zlepšení své situace, ale očekává je od někoho jiného. Příčinou takového zkratkového jednání bývají např. problémy v mezilidských vztazích, jejichž řešení by mohl ovlivnit jiný člověk. V případě intrapersonálních problémů, např. nemoci, by volání o pomoc nemělo smysl. Podobný efekt může mít i pouhé předstírání úmyslu k sebevraždě za účelem citového vydírání (Zemek, 1996). Do této kategorie patří různé výhrůžky typu „Jestliže se se mnou rozejdeš, tak se zabiju.“³²

7.4.2 Bilanční sebevraždy

Tento druh sebevraždy vyplývá z racionálního uvážení. Většina autorů se shoduje na tom, že bilanční sebevražda je případem autodestruktivního chování člověka, který je duševně zdravý. Jsou výsledkem dlouhodobého působení subjektivně závažných motivů a jsou provedeny na základě pečlivě zváženého, racionálního úsudku. Je zde rozhodnutí a úmysl zemřít, prostředky jsou předem připraveny a akt pečlivě naplánován. Někteří plánují sebevraždu i několik měsíců předem. Tyto sebevraždy také bývají častěji dokonané. Příkladem jsou sebevraždy lidí se závažným somatickým onemocněním, především lidí trpících nevyléčitelnou chorobou, starých a osamocených lidí, kteří už neočekávají nic pozitivního od života

Naproti tomu Viewegh (1996) označuje jako bilanční takovou „sebevraždu, kterou provede osoba zcela normální, zdravá duševně, ovšem i tělesně, jako bilanci svého dosavadního života, po zvážení kladných a záporných vyhlídek. Pouze takto motivované jednání lze považovat za sebevraždu, protože její motivační struktura odráží v nejrozvinutější podobě člověkův postoj k hodnotě vlastního života. Právem lze hovořit o „psychologické sebevraždě.“³³

Stejný autor (Viewegh, 1996) dokonce uvádí, že jestliže normální člověk pojme úmysl dobrovolně zemřít a hledá-li fyzické a zejména psychické síly k takovému činu, musí postupně dojít, třeba jen v primitivní formě, k ontologickým

³²) Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004, s. 500.

³³) Viewegh, J. *Sebevražda a literatura*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1996, s. 4.

důvodům, proč zemřít. Má-li však jedinec vědomě a dobrovolně akceptovat finalitu smrti jako součást životní perspektivy, musí si vymezit svůj hodnotový vztah k jsoucnu jako celku. Z tohoto důvodu pokládá filozoficky motivovanou sebevraždu za nejrozvinutější formu bilanční sebevraždy. Podobně jako Koutek (2007) bilancování považuje za součást každé sebevraždy.

7.4.3 Skupinové sebevraždy

Tvoří specifickou variantu sebevražedného chování, kdy sebevraždu spáchá více lidí najednou. V těchto případech je často možné odlišit iniciátora, který si tímto může potvrzovat svou hodnotu, od ostatních lidí, kteří byli primárně pasivními. Nejčastějším případem jsou skupinové sebevraždy různých sekt, jejichž členové se pod vlivem svého vůdce rozhodnou skončit svůj život. „Tak například jednala Davidiánská sekta v USA po obklíčení vojenskými jednotkami (Rahn a Mahnkopf, 2000). Jejich motivem bývá snaha získat něco lepšího a hodnotnějšího, než je současná existence, např. trvalé spasení. Zcela odlišnou motivaci mají skupinové sebevraždy lidí v bezvýchodné situaci. Příkladem mohou být parašutisté, kteří spáchali atentát na Heydricha. Tito muži se zabili bezprostředně před dobytím krypty kostela, kde se skrývali před gestapem.“³⁴

7.4.4 Účelové suicidální jednání

Koutek a Kocourková (2007) tento výčet alternativ sebevražedného jednání doplňují navíc o *účelové suicidální jednání*, jehož cílem není smrt, ale řešení jinak svízelné situace. Tomu je podobné demonstrativní sebevražedné jednání. Rozdíl je patrný v tom, že při demonstrativním sebevražedném jednání je cíl sledován vědomě, u účelového jednání je to nevědomé. Je však nutné uvědomit si, že obojí, jak demonstrativní, tak účelové suicidální jednání může skončit letálně. Bohužel častokrát jen simulace sebevražedného jednání může skončit smrtí.

³⁴) Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004, s. 501.

8. Způsoby sebevražedného jednání

Způsob suicidálního jednání je důležitým faktorem pro výsledek každého sebevražedného pokusu. V těchto úvahách hraje významnou roli představa a fantazie o účinku jednotlivých metod, posouzení nebezpečnosti a jejich dostupnost. V hrubých obrysech lze použité způsoby suicidálního jednání rozdělit na *metody tvrdé a měkké* (Koutek, 2007).

Tvrdé metody

Vedou nejčastěji okamžitě nebo velmi rychle ke smrti a možnost záchrany je velmi snížena, případně vyloučena. Tyto metody si vybírají raději muži než ženy.

Mezi tyto metody patří např.:

- strangulace
- použití střelné zbraně
- skok z velké výšky

Měkké metody

Jsou takové, u nichž je nebezpečnost nižší a možnost záchrany života vyšší, a jedná se o metody, které nevedou okamžitě ke smrti. Tyto metody nejčastěji volí ženy.

Mezi tyto metody patří např.:

- intoxikace medikamenty
- povrchní pořezání
- skok z nízké výšky
- otrava plynem

Jen pro ukázkou v roce 2000 zemřelo intoxikací léky téměř 17% všech na suicidium zemřelých žen, zatímco u mužů to bylo jen 4,5%, u strangulace byl tento poměr opačný. U mužů byla strangulace použita v téměř 61%, zatímco u žen v 37,5%. Muži dále oproti ženám významně preferují použití střelné zbraně. Ženami upřednostňované metody jsou skok z výšky a pořezání (Koutek, 2007).

9. Rizikové faktory a příčiny ovlivňující sebevražednost

Sebevraždy mohou být zkoumány z různých hledisek a úrovní, přičemž musíme mít na paměti, že jeden samostatný jev sebevražednost neovlivňuje, ale musí se ve stejnou dobu vyskytnout určitá kombinace těchto jevů. Sebevražedné jednání je obvykle podmíněno multifaktoriálně, to znamená, že závisí na kumulaci různých zátěží, vrozených i získaných a také na aktuálních podnětech. (Vágnerová, 2004). Na tomto místě uvádím výčet různých faktorů, které mohou mít na sebevražednost vliv. Nejedná se o úplný výčet všech faktorů, ale snažila jsem se shrnout ty nejčastější.

Suicidální jednání a rodina

„Hereditární a genetické faktory hrají nepochybně roli v etiologii řady psychiatrických onemocnění, která následně představují rizikový faktor pro suicidium. Řada studií též prokazuje nescifickou vulnerabilitu pro suicidální jednání, nezávislou na psychiatrické diagnóze.

Význam suicidálního jednání v rodině je rovněž psychologický. Vyskytnutí sebevraždy v rodině může být určitou cestou a návodem k řešení momentální krizové situace. Tento význam je velký i v rodinách, kde bývá sebevražda tabuizována“³⁵

Pro zdravý a normální vývoj dítěte je nutná harmonická a funkční rodina. Mezi rizikové faktory z pohledu rodiny patří nefungující rodinné vztahy, citové deprivace, dlouhodobé konflikty v rodině a také např. komplikovaný rozvod rodičů. Podstatným negativním faktorem je týrání a sexuální zneužívání dítěte. Koutek (2007) uvádí, že v roce 1993 bylo na Dětské psychiatrické klinice FN Motol hospitalizováno celkem devět dětí po sebevražedném pokusu. Pouze jediné mělo kompletní rodinu, tedy s oběma biologickými rodiči. Ostatní děti žily pouze s matkou, popř. s ní a jejich nevlastním otcem.

³⁵) Koutek, J., & Kocourková J. *Sebevražedné chování*. Praha: Portál, 2007, s. 40.

Dědičnost

Nebyla zatím potvrzena přímá existence dědičné zátěže ve smyslu sklonu k suicidálnímu jednání, ale dědičností je míněna souvislost s nějakou duševní poruchou nebo chorobou. Takové nemoci anebo poruchy jsou přibližně v jedné třetině příčinou dokonaných sebevražd a obecně se dá říct, že zvyšují sklon k sebevražednému jednání.

Je prokázáno, že nemocní depresí mívají opakované myšlenky na smrt a o suicidium jako takové se vícekrát i pokusí. Je zde znám úmysl zemřít a zbavit se tak svého subjektivního utrpení.

Větší riziko sebevražedného jednání bylo prokázáno u schizofreniků. „Pavlovský (1996) uvádí, že se v prvním roce od počátku onemocnění pokusilo o sebevraždu přibližně 10% pacientů. Tuto tendenci posilují deprese, pocity selhání, opuštěnosti, beznaděje, zavržení rodinou, užívání drog či alkoholu apod.“³⁶

Jedinci s poruchou osobnosti, s nevyrovnaným osobnostním vývojem mají také větší procento počtu sebevražedných pokusů a dokonaných suicidií. Problémem zde je abúzus psychoaktivních látek a alkohol je ve vztahu k sebevraždě brán jako významně zátěžový faktor. Je třeba uvědomit si, že u alkoholiků a narkomanů je typické nakupování více problémů najednou, ať se jedná o potíže finanční, partnerské apod.

Věk

Někteří autoři přicházejí s názorem, že rizikový věk pro suicidální jednání souvisí s pohlavím. Ženy jsou více zaměřeny na rodinu, proto větší riziko sebevraždy přichází ve středním věku, kdy se děti stávají nezávislejšími, žena prochází klimakteriem a pro rodinu se stává méně potřebnou.

Muži bývají obecně více orientováni spíše na osobní nezávislost, zajištění dostatku financí a na své zdraví. V pozdějším věku přicházejí různé nemoci, což se často stává důvodem k dobrovolné smrti, neboť muž se náhle ocitá v pozici jedince závislého na ostatních jak fyzicky, tak ekonomicky.

³⁶⁾ Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004, s. 491.

Biologické příčiny

Vágnerová (2004) uvádí, že reakcí na nepříjemné těžké somatické onemocnění nebo dokonce trvalou invalidizaci může být sebevražedné pokus nebo dokonaná sebevražda. Zvýšené procento v četnosti sebevražd bývá například u lidí trpících AIDS. Chronické bolesti, tělesná bezmocnost a také hlavně nepříznivá prognóza jsou faktory, které vedou k tomu, že zejména starší lidé volí bilanční sebevraždu.

„Specifický stav mozku, který by byl typický pro sebevražedné jednání, tj. biologická změna, byl potvrzen analýzou mozkových tkání u lidí, kteří takto zemřeli. Byl zjištěn rozdíl v obsahu neurotransmiterů, nízká koncentrace GABA v hypotalamu a celkově nízká hladina serotoninu (Korpi a kol., 1988, Brown a kol., 1982). Tato reakce není specifická, lze ji chápat jako signál subjektivního prožitku stresu a jeho negativního emočního zpracování.“³⁷

Demografické faktory

Na základě statistických údajů o počtu sebevražd je možné formulovat i demografické faktory, které znamenají vyšší riziko výskytu suicidálního jednání. Z hlediska věku se jedná o rizikovou skupinu adolescenti, mladší dospělost a vyšší věk, z hlediska genderu jde o muže a obecně o osoby rozvedené nebo žijící osaměle.

„Vzhledem k měnící se sebevražednosti v závislosti na věku je jedním z faktorů ovlivňujícím počet sebevražd i měnící se věková struktura populace, kdy přibývá starších osob obecně s vyšším počtem výskytu suicidií. Ve všech věkových skupinách je výrazně vyšší počet suicidií mužů než žen. Tento nepoměr je největší ve věkové skupině 25 – 29 let, kdy na jednu sebevraždu ženy připadá téměř 8 sebevražd mužů. Pokud jde o obyvatelstvo ČR jako celek, připadá dnes na jednu sebevraždu ženy 4, 4 sebevraždy muže. Zajímavé je, že od roku 1994 tento poměr směrem ke zvyšujícímu se počtu suicidií mužů stále narůstá. Ve skutečnosti je rozdíl sebevražednosti mužů a žen ještě větší, než vyplývá ze základního srovnání údajů, neboť ženy mají v populaci větší zastoupení starších věkových skupin, ve

³⁷) Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004, s. 492 – 493.

kterých je sebevraždnost vyšší. Pokud vliv rozdílné věkové struktury vyloučíme, pak je za poslední roky intenzita sebevraždnosti mužů již pětinasobně větší než u žen. Pokud jde o souvislost mezi nejvyšším dosaženým vzděláním a počtem sebevražd, lze konstatovat, že se vzrůstajícím vzděláním sebevraždnost klesá a že mezi muži a ženami jsou největší rozdíly ve skupině osob s nejnižším vzděláním.³⁸

Náboženství

Náboženství většinou dodává člověku útěchu v obtížných situacích. Věřící lidé jsou však navíc ve větší míře uklidnění nadějí, že Bůh jim pomůže v obtížných životních situacích, proto nemají k sebevraždám takový sklon. Masaryk (2002) přičítal růst sebevraždnosti na začátku 20. století ztrátě víry a rozpadu společnosti, což může být v tomto období skutečně pravdivá hypotéza. V dnešní době však určitě nemůžeme sebevraždnost posuzovat jen z tohoto hlediska.

Vzdělání

Dzúrová (2002) ve své práci uvádí, že úroveň úmrtnosti se snižuje s rostoucím vzděláním. „Vzdělání je v tržním hospodářství předpokladem získání lepšího zaměstnání a zajištění lepší životní úrovně včetně přiměřeného zdraví. Tento trend se projevuje hlavně u mužů: bylo prokázáno, že výrazněji častější je sebevražda mužů se základním vzděláním v porovnání se vzděláním vyšším. Ženy takové rozdíly v míře sebevraždnosti v závislosti na vzdělání nevykazují. V Evropě lidé s nízkým vzděláním obvykle žijí v horších sociálních podmínkách, nemají možnost získat dobře placenou práci a jsou častěji nemocní. Vyšší úmrtnost na sebevraždy osob se základním vzděláním svědčí také o vyšší míře psychopatologie v této skupině.“³⁹

³⁸) http://www.sldb.cz/csu/2006ediciplan.nsf/publ/4012-06-2001_az_2005 (10. 4. 2009)

³⁹) Dzúrová, D., Dragomirecká, E. Sebevraždnost obyvatel České republiky v období transformace společnosti. Praha: Univerzita Karlova, 2002, s. 36.

Rodinný stav

Růžička (1968) konstatuje, že manželství má na hladinu sebevraždy velmi pozitivní vliv. Naopak rozvedené osoby jsou k sebevraždě náchylnější. Osoby žijící v manželství jsou obecně zdravější a odolnější než osoby ostatní. Statistiky ze všech zemí dokládají, že sebevražednost rozvedených či ovdovělých osob, nebo-li osob osamocených, je výrazněji vyšší, než sebevražednost osob žijících v rodině, zejména v rodině s dětmi.

Zdravotní stav

Dzúrová (2002) uvádí, že „existuje známá souvislost mezi depresivními symptomy a presuicidálními projevy jako jsou úvahy o smrti, o sebevraždě a sebevražedné pokusy. O vlivu duševní nemoci na sebevražednost se nepochybuje od počátku historie zkoumání tohoto jevu. Motivace sebevražedného chování se však soustřeďuje také na nevyléčitelné choroby. Proto leží těžiště sebevražednosti ve vyšších věkových skupinách obyvatelstva. Zvýšené riziko sebevražednosti se týká nemocí doprovázených symptomy deprese, pocity beznaděje a bezvýchodnosti.“⁴⁰

Vážné tělesné onemocnění představuje rizikový faktor, dále pak chronické onemocnění má velký vliv, protože je spojováno s depresivním prožíváním a dalšími psychickými obtížemi. Specifickým rizikem pro suicidální chování představují afektivní poruchy, schizofrenie a toxikomanie.

Pohlaví

Postoje k sebevražednému jednání ve faktoru pohlaví je ovlivněn biologicky a sociálně, rozdílnost rolí souvisí se společenskými požadavky. S tím také souvisí, že sebevražda jako taková má jiný význam pro ženy a jiný pro muže. V těchto rozdílech můžeme vidět rozdílnost v motivech a ve způsobech, které si k sebevraždě muži a ženy volí.

⁴⁰) Dzúrová, D., Dragomirecká, E. *Sebevražednost obyvatel České republiky v období transformace společnosti*. Praha: Univerzita Karlova, 2002, s. 16.

Dokonané suicidium je typické pro mužské pohlaví, zatímco u žen je více sebevražedných pokusů. Faktor pohlaví se projevuje nehledě na věk. Mladí i staří volí stejné způsoby, rozdíl je jen v dostupnosti jednotlivých prostředků, je totiž zřejmé, že s rostoucím věkem, roste i dostupnost prostředků.

„Rozdíly dané specifičností rolí se projeví i nestejnou tendencí reagovat v různých životních fázích suicidálním jednáním: např. u žen v rané dospělosti sklon k takovému řešení problémové situace klesá. Příčinou může být mateřství, které z tohoto hlediska představuje určitou ochranu. Dítě se stává hodnotou a smyslem života. Role matky přináší odpovědnost za jinou lidskou bytost a na druhé straně nabízí určitou životní náplň a osobní zhodnocení. Děti jsou obecně stabilizujícím faktorem, jejichž existence snižuje riziko sebevraždy i u mužů.“ (Leenaars a kol., 1993).⁴¹

Rozdílnost faktoru pohlaví vidíme i ve způsobu vyrovnání se se zátěží. Ženy mají tendenci hledat pomoc, pro mnoho mužů je tento způsob nepříjemný. Muži toto obvykle vidí jako potvrzení svého selhání a neschopnost zvládat svou roli. Z tohoto důvodu také muži méně často než ženy využívají např. linky důvěry a preferují např. únik do alkoholu.

Počasí

Jedním z faktorů spadajícím pod vlivy počasí patří teplota. Teplé počasí je voleno k sebevraždě častěji než počasí chladné. Naopak co se týká klimatu, vykazují země blíže k pólům vyšší míru sebevražednosti než země subtropické a tropické oblasti. I zde je však preferována teplejší část roku. Z pohledu denní doby je k sebevraždě volen spíše den nežli noc. Výše uvedená fakta se dají zobecnit v tom ohledu, že lidé si k sebevraždě volí počasí a denní dobu, která poskytuje více vjemů, a je příjemnější pro tělo. Na straně druhé může být množství těchto vjemů, například jarní období, kdy je všude k vidění mnoho lidí, zamilovaných párů a rodin s dětmi, obdobím, kdy si mnozí lidé více uvědomují své osamocení.

⁴¹) Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004, s. 502.

10. Co to mobbing je?

Pojem mobbing je odvozen od anglického slovesa „*to mob*“, tzn. „*utlačovat, urážet, útočit, napadat, vrhat se na někoho, srocovat se*“. Existuje mnoho definic, ale zatím není žádná, která by byla mezinárodně uznávána. Dá se říci, že všechny vycházejí z pojmosloví švédského psychologa práce profesora Heinze Leymanna, který v roce 1993 tento pojem zavedl do psychologie.

Tento výraz byl na úplném začátku užíván rakouským etologem Konradem Lorenzem, který jim označoval útoky zvířat bránící své území před vetřelcem. V 90. letech zmiňovaný profesor Leymann toto zvířecí chování aplikoval na pracovní vztahy, a proto je tento pojem z psychologického hlediska něčím novým.

Česká autorka Lenka Svobodová (2008) definuje mobbing jako „systematické, cílevědomé, a především opakované útoky jednotlivce či skupiny na určitou osobu. Nepřátelská a neetická komunikace má za cíl dotlačit vybraného jedince do defenzivní pozice, vyloučení z kolektivu, ponížit, znevážit a donutit k odchodu z pracoviště. Útoky často bývají bez náležité příčiny a většinou se nevztahují ke konkrétní činnosti oběti. Soustavný tlak je vyvíjen bez ohledu na to, jakou činnost zaměstnanec vykonává či jaké je jeho chování na pracovišti. Výrazně mu však ztěžuje či znemožňuje plnění pracovních povinností.“⁴²

Obecně lze říci, že psychické týrání na pracovišti, tedy mobbing, je každé zneužívající chování, které se projevuje v jednání, slovech, činech, gestech, které poškozují osobnost, její důstojnost, fyzickou nebo psychickou stránku jedince a které ohrožuje jeho místo v pracovním procesu nebo znehodnocuje celkovou pracovní atmosféru. Toto chování se musí dle studie profesora Leymanna (Beňo, 2003) objevovat nejméně 1x týdně po dobu půl roku, abychom jej mohli hodnotit jako mobbing. Evropské odhady hovoří o tom, že v této nepříjemné situaci se přinejmenším jednou v životě ocitl každý desátý člověk.

⁴²) Svobodová, L. *Nenechte se šikanovat kolegou*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 18.

Mezi hlavní cíle mobbingových aktivit patří (Kratuz, 2005):

- snížení spolupráce s obětí na minimum
- zamezení oběti jakoukoli komunikaci
- zablokování sociální vazby a trvalé poškození sociální vážnosti oběti

Hlavní charakteristickou mobbingu je jeho skrytost, rafinovanost a zákeřnost.

V této problematice se objevují 3 hlavní pojmy.

Mobbing je chování či přesněji napadání kolegy kolegou za různými účely, např. vynucení poslušnosti nebo vypuzením z daného místa.

Druhým pojmem, se kterým se můžeme setkat je *bossing*. Jedná se o útočení nadřízeného na svého podřízeného. Jedná se o situaci, kdy vedoucí pracovník mobbuje svého podřízeného za účelem donucení k odchodu, přizpůsobení se jeho požadavkům apod.

Poslední termín je *staffing*, kterým je označeno útočné chování podřízeného či podřízených vůči nadřízenému. Mezi hlavní cíle staffingu patří zničení nadřízeného nebo dokonce destrukci veškeré personální a podnikové politiky.

Pojem mobbing není však jednotný, používá se převážně ve střední Evropě, ve Velké Británii se více objevuje termín „bullying“. Ani u tohoto pojmu nejsou odborníci jednotní, protože např. v USA se používá bullyingu jako souhrnného označení pro mobbing a bossing.

V anglicky mluvících zemích se dále pro označení šikany na pracovišti užívá pojem *emocional abuse* (emoční týrání, emoční špatné zacházení), *defaming* nebo *stalking*. V českém prostředí se můžeme setkat s označením *teror na pracovišti*, *psychoteror* nebo *šikana na pracovišti*.

Definici mobbingu můžeme nalézt také v psychologickém slovníku (Hartl, 2000). „mobbing je forma psychického terorismu, uplatňovaná v podnikové praxi, podstatou je chování skupiny, která vnucuje své názory osobě s názorem, který nezapadá do skupiny, může jít také o chování vedoucího, který si zasedne na podřízeného, mnohdy proto, aby zakryl svou nízkou odbornou úroveň, příčinou

mobbingu jsou konkurenční tlaky, touha získat moc, závist nebo nenávisť vůči jiné rase nebo národnosti, příznaky mobbingu je stres na pracovišti, příp. zvýšená fluktuace, ochranou je existence osoby nezávislé na podnikové hierarchii, která má důvěru a přijímá a hodnotí stížnosti zaměstnanců.⁴³

Obdobná definice je ve slovníku sociální práce, kde ho Matoušek (2003) definuje „jako psychické pronásledování, kterému na pracovišti vystavují pracovníka jeho kolegové, případně nadřízení, s cílem oběť poškodit. Stejně jako u jiných forem násilí mezi lidmi může mít formy tvrdé (fyzické napadání, sexuální útoky) a měkčí (neustálá kritika, vyhrožování, porušování soukromí aj.). Následky se přenášejí i do prostředí mimo pracoviště, mají charakter neurotických nebo psychosomatických potíží.“⁴⁴

11. Mobbing versus šikana

Častokrát bývá mobbing chápán a vykládán jako šikana na pracovišti, ale není to však úplně přesné a výstižné. Šikana byla známa už v primitivních lidských společnostech, v různých dobách a na různých místech se vyskytovaly patologické mezilidské vztahy. Konflikty, agrese a různé neshody na pracovištích jsou tak staré jako práce sama a v přiměřené míře je musíme brát pozitivně a motivačně. Proto se nedá říct, že všechny konflikty a šarvátky jsou automaticky mobbing. Bohužel s narůstajícím tlakem společnosti na jedince v podávání stále vyšších výkonů, rostoucí konkurenci a snižováním nákladů se mobbing více objevuje a rozvíjí.

Svobodová (2008) hovoří o tom, že zatímco šikana je typická pro hierarchicky jednodušší společnosti, jako je školní kolektiv nebo armáda, tak mobbing je čistě záležitostí dospělých na pracovišti. Šikana a mobbing mají pochopitelně společné znaky, např. jedná se o druhy násilí, které mají za cíl ublížit osobě, dokázat převahu útočníka apod. Mobbing má také podobné důsledky jako šikana. Šikanování je však průhlednější, lépe dokazovatelné a častokrát na rozdíl od mobbingu provázené fyzickým násilím. Toto chování probíhá většinou tady a

⁴³) Hart, P., & Hartlová, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, s. 321.

⁴⁴) Matoušek, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003, s. 236.

ted' a nemá povahu dlouhodobého, systematického a skrývaného chování. Právě pro toto chování je mobbing někdy nazýván skrytým násilím, tzv. násilím bez podlitin a jiných viditelných stop.

12. Typické příčiny a spouštěče mobbing

Jaký způsobem vzniká mobbing? Roznětkou ke vzniku je zpravidla vždy nějaký konflikt. Ať už konflikt intrapsychický (vnitřní), k němuž dochází mezi jednotlivými psychickými elementy – problémy, které se objevují a jsou na denním pořádku (např. dvě spolupracovnice se dostaví ke svému vedoucímu a ten musí volit, které dá při sdělování informací přednost). Nebo se jedná o konflikt interpersonální (vnější), k němuž dochází mezi dvěma nebo více jedinci, skupinami, firmami (konkurence), státy (války), či mezi kýmkoliv jiným (sportovní fanoušci, rasy apod.) (Barták, 1993). Ke vzniku konfliktu jsou rovněž nutné určité předpoklady: Atmosféra na pracovišti, stres z pracovního přetížení nebo jednotvárnost a monotonie pracovní náplně, špatná organizace práce, špatný styl řízení, likvidace konkurence na pracovišti, nuda a nevytíženost, která umožňuje věnovat čas k vymýšlení pronásledování druhých, existenční problémy či strach z nezaměstnanosti. V neposlední řadě jsou to samozřejmě kolegové, nadřízení, autoritativní osobnost, nízká tolerance ke všemu odlišnému, osobnost mobbéra a oběti, ale také závist, hloupost a povrchnost v uvažování (Novák, 1996). To je racionální jádro mobbingu.

Svobodová (2008) uvádí, že obecně existují pro vznik mobbingu tři hlavní důvody.

- Problém je v tom, že mobbing není považován za takový problém jako je například diskriminace nebo viditelná agrese a projevy násilí.
- Případy, kdy k mobbingu došlo, nejsou téměř vůbec zveřejňovány. Oběti se nebrání a nemluví o tomto problému, protože se buď stydí anebo jsou tak vyčerpané, že nemají sílu ještě to veřejně prezentovat. Velmi často v tichosti odcházejí ze svého pracoviště a touto cestou to mobberům krásně prochází.

- Mobbing je ignorován a tolerován a to ať už proto, že by to nikdo nečekal anebo proto, že si nikdo nechce nějakým zásahem sám přidělovat problémy.

Mezi hlavní příčinu patří pochopitelně problémový jedinec, tedy mobber, o něm více v následující kapitole profil mobbera. Co se příčin týče, tak nežádoucí atmosféru vyvolávají často špatně sociálně přizpůsobiví jedinci. Jsou to lidé, kteří jsou agresivní, neurotičtí, úzkostní, nesamostatní apod.

Významný podíl na mobbingu na pracovištích hraje firemní kultura. Definice toho, co je a co není správná firemní kultura, existují desítky, ale málokde bohužel má ten ideální pečující charakter. Pokud je samozřejmě dobře nastavená, tak zaměstnanci podávají dobré pracovní výkony a cítí se v práci spokojeně, tím pádem je zamezen prostor pro rozvoj různých patologických vztahů. K vytvoření správné pracovní atmosféry je nezbytně důležité, aby byla postavena na morálních základech. Aby platily pro všechny stejná a jasná pravidla, aby nikdo neměl dojem, že pro každého platí jiný metr.

Další výrazná příčina vedoucí ke vzniku mobbingu je styl řízení vedoucích. Ať už se jedná o autoritářský styl vedení nebo příliš liberální chování, tak vždy je problém převážně v komunikaci. Není zde jasně vymezeno, co se vlastně od podřízených chce. Autoritářský styl plodí agresivitu a naopak liberální styl dává prostor a průběh čemukoliv, tedy i mobbingu.

Prof. Leymann uvádí **deset základních „spouštěčů“**, tj. příčin pro vznik mobbingu:

1. „nedostatečná kvalifikace pro vedení lidí/ autoritářský styl vedení
2. nízká schopnost vypořádat se s konfliktem
3. permanentní tlak na zvyšování výkonů a snižování nákladů
4. firemní kultura s nízkou úrovní etiky
5. nedostatky ve vnitropodnikových strukturách
6. strach před ztrátou zaměstnání (napjatá ekonomická situace)
7. závist a „konkurenční vztahy“ (konkurenční myšlení)
8. podstatné rozdíly v míře příp. nedostatek tolerance

9. destruktivní zacházení s chybami či omyly
10. struktura osobnosti mobbovaného⁴⁵

Otázkou je, zda je možné říci, že existuje něco jako rizikové pracoviště? Svobodová (2008) odpovídá, že ano. Za rizikové pracoviště považuje ty, které mají byrokratickou organizaci, kde jsou jasně vymezené hierarchie uspořádání pozic. Typické pro takovéto organizace je například odměňování na základě zásluh a kvalifikace. Takováto pracoviště jsou u nás v oblasti zdravotnictví, školství, sociální péče a také úřady státní správy. Vysoké procento mobbingu vykazují větší podniky se složitou organizační strukturou, naopak nízký výskyt se ukázal tam, kde pracuje stejný počet mužů i žen.

13. Formy chování a postupy, které lze považovat za mobbing

Kategorie I - útoky na možnost vyjádřit se případně svěřit

Oběť je: neustále přerušována

- kolegové nebo i nadřízený omezují její možnosti vyjádření se
- její práce je neustále kritizována
- je terčem nadávek, pomluv a různých drzostí
- je neustále kritizován její soukromý život
- je vystaven tzv. teroru po telefonu
- je jí ústně nebo písemně vyhrožováno
- je jí upírán kontakt prostřednictvím znevažujících pohledů, gest nebo různých náznaků, aniž by jí bylo řečeno něco přímo

Kategorie II - útoky na sociální vztahy

- je posazena do místnosti, která je daleko od jejích kolegů
- kolegům je „zakazováno“ s ní mluvit
- je s ní jednáno, jako by byla „vzduch“

⁴⁵) Beňo, P. Mobbing je když.... *Moderní vyučování*, roč. 8., č. 3, s. 4–5.

Kategorie III - útoky na Vaši pověst, úctu a vážnost

- rozšiřují se o ní pomluvy a je zesměšňována
- je v podezření, že není duševně zcela v pořádku a je jí doporučeno vyšetření na psychiatrii
- dělají se vtipy a legrace na adresu jejího postižení
- je napodobována její chůze, hlas nebo gesta za účelem ztrapnění
- je napadáno její politické či náboženské přesvědčení, její národnost apod.
- je zesměšňován její soukromý život
- nutí ji vykonávat práce, která zraňuje její sebevědomí
- její pracovní místo je znevažováno a hodnoceno nevhodným, zaujatým, a předpojatým způsobem
- její rozhodnutí jsou zpochybňována, případně nejsou brána vůbec v potaz

Kategorie IV - útoky na kvalitu pracovního či osobního života

- nedostává žádné nebo naopak dostává nesmyslné pracovní úkoly
- dostává úkoly, které jsou hluboko pod úroveň jejich dovedností a možností
- dostává stále nové úkoly nebo také, které jsou těžko splnitelné
- dostává úkoly, převyšují její kvalifikaci s úmyslem, aby byla prokázána její neschopnost

Kategorie V - útoky na zdraví

- je nucena do práce, která poškozuje zdraví
- je jí vyhrožováno fyzickým násilím
- jsou jí způsobeny fyzické škody na pracovišti⁴⁶

Mobbing na pracovišti se vyvíjí zpravidla postupně, prakticky vždy ve jménu výkonu, přestože paradoxně nemá na výkon pozitivní vliv. Oběť je veřejně i neveřejně kárána za každou chybu, která by jiným bez problémů prošla. Používají se metody jako je nepřímé vysmívání, zobecňování jednotlivých pochybení, přímé či dvojsmyslné narážky, „okaté“ ignorování, skákání do řeči, okřikování,

⁴⁶) Beňo, P. Mobbing je když.... *Moderní vyučování*, roč. 8., č. 3, s. 4–5.

doporučování psychiatrického vyšetření apod. Šéf, pokud se sám přímo na šikaně nepodílí, přispívá tím, že takovému chování nebrání, často se bohužel tváří jako by se ho to netýkalo.

14. Strategie mobbingu

Základní strategií je, stejně jako v případě šikanování, *izolace* postiženého pracovníka. Takto postižená oběť je ignorována, není zvána na přátelská posezení, ani na společný oběd. Není zvána k oslavám, nikdo s ním nekomunikuje, např. pod záminkou nedostatku času. Může být vyloučena i z oficiálních akcí, jako např. z porad. V první fázi není na těchto poradách připouštěna ke slovu, později už není na tyto porady zvána vůbec.

Další velmi častou a destruktivní mobbingovou strategií je *šíření pomluv*. Oběť se stává vděčným námětem drbů, jeho či její pracovní výkony, soukromý život i nešťastné výroky se znovu a znovu přetřásají. Jeho či její chyby se neúměrně zveličují a přidávají se k nim různé polopravdy či vyslovené lži. Nadřízení jsou okamžitě informováni o sebemenším zaváhání tohoto jedince. Když oběť vstoupí do místnosti, může si na 90 % být jista, kdo byl právě námětem rozhovoru. S obětí se komunikuje pouze ve více smyslových narážkách, a pokud postižený mobbingem žádá vysvětlení, odpověď bývá mlčení, či odpovědi typu „přemýšlej o tom” nebo „přeber si to” apod.

Sabotování práce je další účinnou strategií. Oběti se neposkytují důležité informace, ať již oficiální nebo neoficiální. Pracovník se nechá v nevědomosti a tím se velmi lehce dostává do dalších potíží. Pokud se brání tím, že nebyl správně informován, je usazen slovy typu, „máte dávat pozor, mluví se tady o tom celou dobu”. Výsledky práce takového pracovníka se ztrácejí, mohou se i ztrácet soubory v počítači, nebo se může do počítače nasadit virus atd. Pokud se cokoliv rozbije, ať už je to počítač, kopírka, kávovar, prostě cokoliv, tak je jasné kdo za to může.

Znevažování výkonů a schopností je další mimořádně rozšířenou strategií. Sebemenší chybička se nafoukne do obhládných rozměrů a vezme se jako záminka, že pracovník nestačí na náročnější úkoly. Naopak dobrý výkon se přehlédne, případně zneváží např. tím, že podobný úkol již někdo dříve vyřešil. Oběť se dále kompromituje zdánlivě neškodnými žertovnými poznámkami tak, aby vedoucí tyto žertem pronesené připomínky jakoby „omylem a náhodou“ zaslechl.

Snad nejohavnější strategií je *poškozování soukromí*. Oběť dostává anonymní zneklidňující telefonní hovory. Soukromí oběti se dále přetřásá nechutným způsobem a oběť je prezentována jako nenormální a zvrhlý člověk. K tomu stačí například jednou zahlédnout ji nebo jeho v restauraci, aby se z ní či něho učinil alkoholik. Dělají se narážky na psychické zdraví, rozebírá se manželský život, nepěkně se hovoří o dětech. Často se využívá toho, že mnohé firmy požadují, aby zaměstnanec reprezentoval firmu i v soukromí. Toho se využívá k dalšímu promyšlenému stupňování tlaku.

15. Fáze mobbingového procesu

Stejně jako v případech šikanování, i případy mobbingu můžeme rozdělit do jednotlivých stupňů a fází. Tyto fáze sestavil Beňo (2003):

1. fáze: V první fázi se zatím jedná o „téměř“ náhodné jednotlivé konflikty. K těmto konfliktům dochází zpravidla na základě nedorozumění a tzv. informačních šumů. Tyto jednotlivé konflikty jsou většinou „rozbuškou“ nastávajícího mobbingu. Výskyt těchto konfliktů není podmínkou. Stává se, že na pracoviště nastoupí nový pracovník a od první chvíle se setkává s mrazivým a nepřátelským přijetím. Konflikty pak přijdou jako následek tohoto postoje služebně starších spolupracovníků podle přísloví, „kdo chce psa bít, hůl si vždy najde“.

2. fáze: Útoky nabírají podobu pomluv a drzostí, které iniciuje mobber. Jednotlivec se stal terčem zpočátku ojedinělých, později systematických útoků. Záměrně a s jasným plánem jsou připravovány a uskutečňovány činnosti proti oběti

s hlavním cílem poškodit ji. V tomto období rapidně klesá sebedůvěra oběti, její pracovní výkonnost, psychický i zdravotní stav se začíná zhoršovat. Výkonnost postiženého pracovníka prudce klesá a neustálé psychické napětí z něj postupně činí opravdu problémovou osobnost.

3. fáze: Případ se stává oficiálním, protože oběť mobbingu má neustálé konflikty a také časté neschopnosti. Zhoršení pracovní výkonnosti způsobí, že vedení je donuceno nějak tento případ řešit. Zdánlivě, na první pohled, se zdá být vše jasné, vždyť problém je v osobnosti, pílí a motivaci oběti. To, že byl do svého neutěšeného stavu doslova vehnán, málokoho zajímá a zejména málokoho napadne. Následuje obvyklý kolotoč, což jsou pohovory s vedoucím, ultimáta, sliby. Vedoucí se sám obrátí proti oběti, protože oběť pod tlakem opravdu začne dělat chyby, což je důkaz její problémovosti a důkazem toho, že ji její okolí posuzuje objektivně. Zde také začne docházet ke konkrétnímu napadání, ubližování, mnohdy i veřejným útokům ze strany mobbera. Typické je, že dochází např. k obvinění z duševní poruchy apod.

4. fáze: Tato konečná fáze se dá popsat slovy: „zavržení a vyloučení ze světa práce“ (Beňo, 2003). Následuje vyloučení z kolektivu, již k oficiálnímu, k tomu neoficiálnímu, došlo totiž mnohem dříve. Oběť je překládána z oddělení do oddělení, omezují se její kompetence, je stále více kontrolována a vše se připravuje na její odchod. V této fázi je oběť již zlomena a chová se právě tak, jak jí bylo na počátku vytýkáno.

16. Profil mobbera

Neexistuje sice žádný typický profil mobbera, ale přeci jen lze vysledovat jisté znaky a osobnostní zvláštnosti, které jsou typické pro takovou osobnost. Nejlepší předpoklady stát se mobberem má ten, kdo se najednou dostane do vyšší funkce nebo získá majetek. Náhle se cítí být tím vyvoleným. Někdy stačí oslovení „manažer“, jindy úspěšné získání velkého jmění či uzavření velkého obchodu.

Mobber je člověk, který vyvíjí aktivní a nelítostný nátlak na svého kolegu minimálně jednou týdně, a s přibývajícím časem psychického týrání jeho aktivita spíše roste.

Mobber je rozhodně egocentrický a má pocit vlastní důležitosti, výjimečnosti a nadřazenosti. Touží po dominantní pozici, po ovládání druhých lidí, chce kontrolovat pocity i chování druhých. Jedná se o ambiciózního člověka, který sleduje své osobní cíle a za každou cenu a v každém případě se snaží dokázat svoji převahu. Mobber je sice šikovným manipulátorem, ale je důležité uvědomit si, že potřebuje druhé k tomu, aby mu pomáhali uspokojovat vlastní potřeby, ať už se jedná o potřebu moci, nebo nadměrnou potřebu být obdivován.

„Velmi důležitou roli hraje také mobberův pocit méněcennosti a příčiny, které vycházejí z jeho nespokojenosti se svým vlastním životem, prací, vztahy a podobně. Jeho síla je v bezcitnosti. Mobber neví, co jsou morální zábrany, netrpí výčitkami, rád ponižuje a působí utrpení. Rovněž se snaží vyvolat pocity viny a zbavit se jakékoli zodpovědnosti jejím přenesením na ostatní.“⁴⁷

Pachatelé mobbingu neustále sahají po nových a účinnějších zbraních, kterými oběť systematicky ničí. Nové prostředky nemusejí být nutně nějak nápadité, stačí, že se objevují např. stále nové pomluvy z kolegova soukromého života. Oběť znejistí, začne být méně soustředěná, neklidná, přemýšlí nad příčinami těchto útoků. Pomalu přestává podávat dobré pracovní výkony, dělá chyby, a tudíž se začnou šířit pomluvy nejen o jeho soukromém životě, ale začínají se kritizovat i jeho či její odborné schopnosti. Postižený logicky ještě více znervózní, začne ztrácet půdu pod nohama, objevují se psychosomatické potíže, je častěji nemocný, což začne být nápadné i nadřízeným a je proto napadán i z

⁴⁷) Svobodová, L. Kolega je tyran. *Psychologie*, roč. 14, č. 2, s. 20-21.

vyšších míst. Mobber nachází denně novou inspiraci, aby mohl svou oběť dále trápit. Nacházejí se i další spojenci, kteří se také chtějí zbavit nepříjemného kolegy. Uzavírá se tak začarovaný kruh, ze kterého není úniku.

Nástrojem mobbingu není fyzická síla, i když někdy k fyzickému násilí dochází. Nástrojem jsou především právě tyto drobné útoky cílené na odbornost, pověst, úctu nebo zdraví, kterými se mobber snaží vyvést oběť z rovnováhy, narušit její sebevědomí a srazit ji na kolena. Mobbing není věcí veřejnou a otevřenou, mobber pochopitelně nechce být přistižen a konfrontován s důsledky svého chování, a právě díky tomu se dá velice těžko dokázat.

Podle výzkumů profesora Leymanna (Beňo, 2003) není mezi pohlavími ve stylu mobbování žádný výrazný rozdíl, vyskytuje se stejně často u mužů jako u žen. Odlišnost je v tom, že ženy si za své oběti častěji vybírají ženy (40%), zatímco muži se častěji stávají terčem mobbingu mužů (76%)⁴⁸. Rozdílnost však nelze přehlédnout v používaných strategiích.

16. 1 Typické znaky a strategie mobbingu u žen

U žen se jedná spíše o pasivní agresivitu a emoční vydírání. Preferují se pomluvy, štvání za zády oběti, nekonkrétní narážky, vysmívání se oběti a její neustálou kritiku. Ženy – mobberky rády mluví špatně o kolegyni za jejími zády, s jasným cílem vytěžit z toho výhody pro sebe a zesměšnit tu druhou. Bez větších zábran se dokážou vysmívat slabým stránkám druhých. Vědomě rozšiřují nepravdivé zvěsti, aby oběti ještě více ublížili. Samy se pak chválí před svými šéfy, protože rády slyší výslovné pochvaly i za samozřejmé výkony. „Mobberky“ nemají zábrany předvést jakýkoliv herecký výkon, pomůže-li to jejich kariéře nebo vyhození jejich oběti z místa.

⁴⁸) Kratz, H. J. *Mobbing*. Praha, Management Press, 2005, s. 37.

16. 2 Typické znaky a strategie mobbingu u mužů

U mužů převažuje fyzická a verbální agresivita – cynické poznámky, vyzdvihování slabých stránek oběti, vyhrožování, někdy i fyzické násilí. Častá je ignorace, odvracení se jinam, když oběť hovoří, nebo přeskočení v rozhovoru, když na ni přijde řada. Mobbing u mužů je chladnější a tvrdší než u jejich kolegyň mobberek. Mobbují zcela bez emocionálních oklik, když chtějí nepřítele přímo zasáhnout. Nátlak na oběť vykonávají ústními pohrůzkami. Pokud je to možné, tak trestají oběť tak, že dotyčného přesazují z místa na místo s cílem dát jemu i okolí najevo, kdo je tady silnější. Mobber svou oběť častokrát chladnokrevně izoluje ode všeho, co jen jde. S oblibou také oběť odrovnávají sděleními typu: „Má obě ruce levé.“, „Je v odborech.“, „Je v nějaké sektě.“, apod. (Svobodová, 2008).

17. Oběť mobbingu

Jako neexistuje typický profil mobbera, tak není ani typický profil oběti. Obětí mobbingu se může stát doopravdy každý. Samozřejmě jsou ve větším nebezpečí lidé, kteří jsou určitým způsobem nápadní nebo neobvyklí, např. žena v čistě mužském kolektivu či naopak, zdravotně postižení lidé, příslušníci menšin. Dále také nadmíru úspěšní nebo nečekaně povýšení lidé, noví nebo pouze jen více aktivní členové pracovních týmů. Mobbingu rychleji podlehne také člověk se sníženým sebevědomím, bez dostatečného sociálního zázemí nebo jiných možností obrany. Ale i člověk, který je obecně považován za úspěšného či oblíbeného, bez jakýchkoliv předchozích problémů, může kvůli mobbingu projít jednou z největších krizí svého života.

I když mobbing může postihnout opravdu kohokoli, lze u určitých jedinců předpovídat s velkou pravděpodobností, že se stanou oběťmi. Jsou to tedy především lidé osamělí a lidé, které své pracovní místo potřebují z existenčních důvodů. Takoví lidé se totiž chovají bez patřičné sebedůvěry, a tím přitáhnou pozornost agresorů – mobberů. Dalším rizikovým faktorem je přijít někam jako nový do sehraného kolektivu. Člověk nějakým způsobem nápadný si může být jist, že se stane obětí. A v neposlední řadě se jedná o lidi úspěšné a aktivní, kteří svým

pracovním zápallem ohrožují zaběhané systémy. Tito lidé se dost často stávají terčem nenávisti všech, včetně nadřízených, kteří se tím cítí být ohroženi.

Odolnost proti mobbingu hodně závisí na dobrém rodinném zázemí, osamělost člověka je v tomto problému mimořádně nebezpečná a zhoubná. Odolnost závisí i na dobré finanční situaci. Je-li člověk dobře finančně zajištěný, nemá zapotřebí setrvávat v zaměstnání, kde je vystavován ponižujícímu a nebezpečnému zacházení, takže odchází hned na počátku, tedy dříve než se rozjede kolo mobbingu. Tato odolnost dále závisí na kvalifikaci a ceně pracovníka na trhu práce. Lidé s dobrou a zejména široce žádanou kvalifikací znalí ovládání počítačů, jazyků apod. nejsou zdaleka tak ohroženi případným mobbingem jako lidé závislí na uplatnění v úzce specializovaném oboru.

18. Důsledky mobbingu

Je důležité si uvědomit, že důsledky mobbingu nejsou ničivé pouze pro jeho oběti, ale i pro celou společnost a paradoxně také pro samotného původce mobbingu. Psychický teror na pracovištích totiž velmi často vede k úplnému duševnímu a tělesnému vyčerpání, tím se zvyšuje nemocnost pracovníků, což přináší zvýšené nároky na nemocenské pojištění. Mnohé firmy u nás fenomén mobbingu podceňují, což také souvisí s dosud velmi nízkou úrovní personální práce, stylem řízení a firemní kulturou.

Profesor Leymann uvádí (Svobodová, 2008), že podnikatelé, kteří ignorují problém mobbingu, akceptují i jím podmíněnou ztrátu peněz. Z toho jasně vyplývá, že úkolem managementu je mobbingu zabránit. Kromě toho vede mobbing vedle zvýšené nemocnosti zaměstnanců velmi často také k jejich snížené motivaci a nedostatečnému využívání pracovní doby. A protože oběť mobbingu většinou řeší svůj problém odchodem z firmy, zvyšuje se fluktuace a z firmy odchází i lidé, kteří pro ni mohli být za jiné konstelace pracovního klimatu přínosem. Pravdou také je, že odcházející pracovník se většinou pohybuje ve stejném oboru a rozhodně nevzpomíná na firmu v dobrém. Takže může nejen posílit konkurenci, ale i poškodit jméno firmy, která mobbing připustila.

Mobbing má pro samotnou oběť následky, které jsou podobně zhoubné jako v případech klasického šikanování. Jedná se o celý soubor psychických i fyzických potíží, které se s časem neustále zhoršují. Oběť se vrací z práce ponížená, zdrcená a unavená, protože žije v trvalém strachu z mobbera. Postižený jedinec se bojí ztráty zaměstnání, financí a kariéry. Neustálé napětí, ve kterém žije, se podepisuje zpočátku na psychice a postupně se objevují i fyzické obtíže. Bohužel k odpočinku oběti nestačí ani víkendy, a čím více se blíží pracovní týden, tím více se obává návratu do práce. Projevy příznaků mobbingu jsou individuální a závisí například na intenzitě mobbingu, kvalitě zázemí a také osobnostních faktorech oběti. Mezi osobnostní faktory v tomto případě hlavně patří schopnost řešit problémy a odolnost vůči stresu.

Mezi psychické potíže, které se v souvislosti s mobbingem objevují, patří poruchy spánku, únava a deprese, poruchy koncentrace, sklon k alkoholu a drogám. Vyskytují se poruchy sebehodnocení a také myšlenky na sebevraždu. Vedle těchto psychologických problémů má postižený sklon i k psychosomatickým chorobám, mezi něž patří astma, cukrovka, zvýšený krevní tlak, zvýšená činnost štítné žlázy, oslabená imunita, sklon k nádorovým onemocněním, hormonální potíže a jiná onemocnění.

„Davenport a kol. (1999) uvádí ve své knize tři možné dopady mobbingu na oběť a její schopnost začlenit se zpět do zaměstnání:

1. Oběť mobbingu buď odolá, anebo se od něj oprostí ještě v počáteční fázi. Poté je schopná bez potíží opět se začlenit do pracovního procesu a do kolektivu.
2. Oběť má značné psychické i fyzické potíže a její začlenění zpět je velmi náročné, nicméně možné.
3. Oběť je vlivem mobbingu natolik „narušena“, že není schopna pracovat, dochází k chronickým potížím, které ji znemožňují pracovat.“⁴⁹

Dostí častým problémem je to, že oběť má tendenci k úniku a často volí konzumaci psychotropních látek. Volba zapomnění v alkoholu poskytuje zpočátku

⁴⁹) Svobodová, L. *Nenechte se šikanovat kolegu*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 83.

úlevu a dá se říci, že může pomoci i od akutního napětí, ale z dlouhodobého hlediska nic neřeší. Ba právě naopak může vést k vytvoření závislosti.

19. Obrana proti mobbingu ve světě

Obranou proti mobbingu je včasná prevence a informovanost. Oběť se musí začít bránit hned zpočátku, nesmí se to nechat zajít až tak daleko. Pokud nepomůže vzepřít se mobberovi, je vhodné kontaktovat odborníka či občanská sdružení zaměřená na pomoc v pracovně právních vztazích. Pomoci by teoreticky měl Úřad práce anebo odbory.

V současné době v mnoha zemích začínají projevovat zájem o tento jev jak odbory, tak zástupci z řad lékařů i zaměstnanci pojišťoven. Má to své opodstatnění: lidé vystavení mobbingu bývají častěji nemocní, a tím se kvalita jejich práce snižuje. Velmi často se v této souvislosti objevuje syndrom vyhoření.

Švédsko jako první země Evropské unie upravila sporné záležitosti okolo problému mobbingu na počátku 90. let minulého století. Jak již bylo dříve řečeno, ve Švédsku byla poprvé popsána existence jevu psychického týrání na pracovišti. Ze systematicky prováděných výzkumů mobbingu pak vyplynul přínos pro praktickou i právní stránku. V roce 1987 bylo Zákonem o prostředí práce stanoveno, že zaměstnanec má právo na ochranu nejen fyzického zdraví, ale také psychického. Tato ustanovení přinesla velká oprávnění inspekci práce a zároveň stanovila základy Nařízení ze dne 21. dubna 1993 v záležitostech prostředků proti účinkům utlačování v zaměstnání (National Board of Occupational Safety and Health). Nařízení vešlo v platnost 31. března 1994 a obsahuje 6 bodů:

- definice utlačování
- zaměstnavatel musí organizovat práci tak, aby zamezil vzniku jevů vedoucích k utlačování
- vytvářet politiku proti vzniku těchto jevů
- zavazuje zaměstnavatele k vyhledávání prvních signálů těchto jevů a k odstraňování všech nekalostí v podmínkách práce
- zavedení prostředků namířených k vymýcení těchto jevů v případě, že se objeví (sekundární prevence)

- zaměstnavatel musí zajistit pomoc pracovníkovi, který se stal obětí utlačování pomocí vhodných metod (Kłos, 2002).

Další severské země Norsko i Finsko na základě svých zkušeností zavedly antimobbingové zákony, které nazývají důsledky mobbingu jako psychosociální pracovní úraz. Ve svých zákonech je hodnotí stejně jako i jiný vážný pracovní úraz. Tím pádem, že je v zákoně jasně definován je i mnohem lepší vymahatelnost práva na odškodné či nějaké postihy mobbera.

Ve Francii dne 17. ledna 2002 přijal francouzský parlament zákon o sociální modernizaci. Do novely Kodexu práce byly začleněny nové předpisy, které obsahují potírání psychického týrání (*harcèlement moral*) jako závazek zaměstnavatele v oblasti ochrany fyzického i psychického zdraví pracujících. (Kłos, 2002).

Další zemí, která má s mobbingem a obranou proti němu zkušenosti, je USA. Zde bylo vysledováno některými odborníky na lidské zdroje Paul Babiak a Robert Hare - konstatují, že v manažerských funkcích v USA se vyskytuje vysoké procento psychopatů. Nemluvím teď o nadávce, ale o psychiatrické diagnóze. „Tato je sice předmětem mnoha lékařských diskusí a polemik, ale obecně lze tvrdit, že u psychopatů jde o osobnosti egocentrické, neempatické a necitlivé k pocitům a potřebám druhých.

Organizační psycholog Paul Babiak upozorňuje však i na to, že se často mýlíme, když si psychopata ztotožňujeme s nějakou „zrůdou“ či sériovým vrahem z hororového filmu. Je to úplně naopak. Jejich chování a zejména „první dojem“, kteří umí udělat (a na kterém si zakládají!) je často velmi dobrý. „Okouzlující, šarmantní, příjemní“ - tak o nich často mluví lidé, kteří je a jejich povahu neměli možnost poznat více. Zejména její temnou stránku: egoismus, ješitnost, sklony k autoritářskému chování. Ne náhodou bývají označováni i jako „hadi v oblecích“ (tzv. „snakes in suits“). Z našeho pohledu je pak nejspíše důležité vědět, že chování psychopatů je v drtivé většině případů v rozporu s tím, co bývá za dobré mravy obvykle považováno.“⁵⁰

⁵⁰) <http://www.workrelations.eu/dmpokrac23.html> (27. 3. 2009)

V USA působí organizace OSHA, který nabízí několik linek, které zdarma poskytují poradenství s mobbingem a celkově s problémy na pracovišti. Velmi dobře zde funguje i „hnutí manželů Namie, kteří vytvořili petici Bullybusters – „krotitelé hulvátů“ (dle vzoru filmu Ghost Busters – Krotitelé duchů) a jejichž cílem je dostatečně zviditelnit firmy, kde k takovým jevům dochází.“⁵¹ Mají velmi dobré internetové stránky viz. <http://www.bullybusters.org.uk>, včetně tzv. hot lines a výhodou je zde jasná spojitost na „dceřinou“ organizaci ve Velké Británii.

Právě zde byl dne 3. prosince 2001 představen zákon na ochranu důstojnosti zaměstnance na pracovišti (Dignity at Work Bill). Obsahuje definice jednání, která porušují práva zaměstnanců na pracovišti. Zaměstnavatel tak porušuje důstojnost zaměstnance, jestliže zaměstnanec po dobu, kdy je u něho zaměstnán, trpí urážkami a týráním, nebo jednáním způsobujícím mu neklid a stres. Takovým jednáním je

- časté, systematické jednání, charakterizované agresí, zlostí, zastrašováním a lhaním
- častá a nespravedlivá kritika
- kárání bez odůvodněné příčiny (Kłos, 2002).

V Německu existuje bezplatné antimobbingové poradenství a horká linka, i přesto že nemají přímo antimobbingové zákony, tak mají samostatně a jasně vymezené body proti násilí na pracovišti. Tyto body vymezené zákonem chápou násilí i jako psychický teror, tedy mobbing. V Německu také fungují velmi dobře tzv. antimobbingová ujednání v rámci kolektivních smluv. Jednou z prvních společností, která takovéto ujednání vydala, byla společnost Volkswagen ve Wolfsburgu. Naše společnost Škoda auto a.s. v Mladé Boleslavi je členem skupiny Volkswagen, ale nepodařilo se mi s jistotou zjistit, zda takovéto ujednání je i v její kolektivní smlouvě.

Zajímavostí je, že i naši severovýchodní sousedé se nechali inspirovat severskými antimobbingovými zákony a v Polsku vešla v platnost k 1. 1. 2004 novela polského zákoníku práce. Pod pojmem mobbing ve smyslu polského

⁵¹) Svobodová, L. *Nenechte se šikanovat kolegou*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 99.

zákoníku práce bychom měli chápat: chování týkající se pracovníka nebo namířené proti pracovníkovi, které spočívá v úporném dlouhodobém týrání či zastrašování pracovníka a které u něj vyvolává snížení profesního sebehodnocení, způsobuje nebo má za cíl ponížení či zesměšnění pracovníka, izolování nebo úplnou eliminaci dané osoby z pracovního kolektivu. Obsah definice nám umožňuje postihnout celkem široké spektrum nepřátelského jednání vůči pracovníkovi, jež lze uznat jako mobbing.“⁵²

20. Mobbing v České republice

Obecně má kultivace vztahů souvislost s hodnotovým systémem, který společnost přijme za svůj. Realita naší postkomunistické společnosti je bohužel negativně ovlivněna deformacemi společenského života způsobenými desítkami let vlivu komunistické ideologie. Snaha zaměstnavatelů a nadřízených dominovat nad svými podřízenými je věrnou kopií realizace mocenských choutek politické garnitury. (Beňo, 2003).

Český mobbing nese rysy specifické pro naši současnou společnost: šikanující si víc dovolují a situaci řeší různěji čili bezohledněji, oběti vydrží méně a navíc se neumějí moc bránit. To znamená, že ti první nejsou připraveni dodržovat zákony, ti druzí nejsou připraveni hájit svá práva. Řčení zaměstnavatelů často adresované nespokojeným zaměstnancům: „Když se vám to nelíbí, tak můžete jít“, také svědčí o nepochopení úlohy lidského faktoru.

Neznalost práva včetně práva pracovního je v Čechách obrovská. Na to se váže i vztah zaměstnanců k odborům. Je stěží pochopitelné, že v době převratných změn zaměstnavatelských subjektů zaměstnanci neznalí svých práv a povinností zaměstnavatele hodí přes palubu svoji odborovou příslušnost, přestože ta jim je jediným prostředníkem pracovní ochrany a snadné dostupnosti informací o povaze jejich pracovních vztahů.

⁵²) http://www.kspsp.info/cinnost/Promeny_klienta_sbornik_tisk.pdf (1. 4. 2009)

Mobbing má v Čechách stejně jako jinde řadu forem, které jsou většinou pečlivě skryté, těžko právně postižitelné, takže pomoc zaměstnancům, kteří jsou šikaně vystaveni, je tím ztížená. Zatímco v době nedávno minulé mohli takoví zaměstnanci odejít bez větších potíží k jinému zaměstnavateli, tak nyní jsou však kvůli vysoké nezaměstnanosti nuceni na pracovišti zůstat a snášet zlovůli svých nadřízených nebo bezdůvodně o místo přicházejí. (Beňo, 2003)

Na pomoc přicházejí různé neziskové organizace, jako např. v roce 1999 vzniklá organizace Práce a vztahy. Toto občanské sdružení je nezávislé na jiných subjektech, nemá politický ani výdělečný charakter a jedná se o dobrovolné sdružení. Její hlavní náplní je snaha pomáhat zaměstnancům při výskytu tzv. vztahové patologie, jako je mobbing, bossing a bullying, dále pak pomoc při nerovném zacházení, snižování lidské důstojnosti a diskriminaci na pracovišti. Její cílem činnosti jsou:

- Monitorování projevů diskriminace dodržování rovných příležitostí a tzv. anti-diskriminačních zákonů a norem ve společnosti.
- Monitorování pracovišť (organizací, podniků a firem) z pohledu dodržování dobrých mravů a příp. diskriminace. Dokumentace vztahových problémů včetně tzv. vztahové patologie (narušené mezilidské vztahy) na pracovišti: Projevů šikany, mobbingu, bossingu, obtěžování (harassmentu), atp. - ve státech Evropské Unie a v České republice.
- Vzdělávání v oblasti tzv. občanské odvahy (civildourage) - na pracovišti či jinde - včetně pořádání kulturních a společenských akcí.
- Dokumentace života a kultury evropských menšin a migrace obyvatel (Dokumentační středisko menšin a migrace).
- Propagace kultury s férovými vztahy včetně udělování „Ceny za férové vztahy“. Zveřejňování případů tzv. „neférovostí“.
- Psychologická, právní či jiná pomoc osobám postiženým diskriminací, obtěžováním, tzv. mobbingem a bossingem či jinými projevy, které jsou v rozporu s tzv. dobrými mravy. Poskytování všestranných poradenských a podpůrných služeb. Intervence a mediace ve prospěch takto postižených osob.

- Informování veřejnosti o současném stavu a osvěta v oblasti vztahové problematiky, vztahové patologie a její možných negativních důsledcích na zdravý vývoj jedince a celé společnosti.⁵³

Existenci a výskyt problému mobbingu v Čechách se věnuje a opakovaně jej zjišťuje společnost GfK Praha. K tomuto účelu využívá vícetematického šetření – Omnibusu v rámci populace České republiky. Reprezentativní vzorek respondentů je vybírán metodou vícestupňového náhodného výběru. Z dotazování jsou vyloučeny osoby, které nejsou v současné době v pracovním poměru (např. důchodci, studenti). Konečný vzorek se tedy skládá z osob, které pracují a které tudíž mohou mít s tímto problémem nějaké osobní zkušenosti.⁵⁴

Tento výzkum byl prováděn v období měsíce února 2003 a přinesl následující výsledky. Některou z forem mobbingu na vlastní kůži pocítilo 28 % osob. Za nejčastější projevy takovéto šikany můžeme označit zadávání nesmyslných pracovních úkolů, ukládání nekvalifikované práce, nedoceňování již provedené činnosti, zesměšňování a pomlouvání osoby v rámci pracovního kolektivu. Oběti šikany jsou také často okřikovány, jejich práce je podrobována neustále kritice. Formy fyzického násilí jsou uplatňovány pouze v minimálním počtu případů.

Téměř čtvrtina postižených je některé z forem mobbingu vystavována jednou týdně i častěji, více než polovina (54 %) potom po dobu delší než jednoho roku.

Ve srovnání s rokem 2001, kdy bylo společností GfK Praha provedeno šetření zabývající se mobbingem poprvé, vzrostl počet osob uvádějících osobní zkušenost s některou z forem šikany, a to o 12 procentních bodů. Mobbingu ale stále zůstávají více a častěji vystavovány osoby mladší (do 29 let), a ty s nižší úrovní dosaženého vzdělání. (Večerková, 2009).

⁵³) <http://www.workrelations.eu/indexcz.html> (21. 3. 2009)

⁵⁴) Večerková, B. *Stali jste se také obětí mobbingu?* www.gfk.cz (2009)

21. Mobbing a možná právní obrana u nás

„Mobbing a jeho metody pomalu, ale jistě přecházejí z oblasti konfliktů do oblasti právní postižitelnosti. U nás bohužel, na rozdíl od některých jiných zemí, nemáme mobbing či podobné typy násilí uzákoněny, a proto je jejich žalovatelnost obtížná. Také malá zkušenost soudců s touto problematikou tomu jen nahrává. Často proto problematiku mobbingu podceňují nebo bagatelizují stejně, jako zaměstnavatelé ji považují za běžnou součást pracovního procesu.

U nás je v první řadě možné odvolat se na **Listinu základních práv a svobod**. Ta mluví dosti jasně. V Článku 1 se píše: „Lidé jsou svobodní a rovní v důstojnosti i v právech. Základní práva a svobody jsou nezadatelné, nezcizitelné, nepromlčitelné a nezrušitelné.

Článek 10

- (1) Každý má právo, aby byla zachována jeho lidská důstojnost, osobní čest, dobrá pověst a chráněno jeho jméno.
- (2) Každý má právo na ochranu před neoprávněným zasahováním do soukromého a osobního života.
- (3) Každý má právo na ochranu před neoprávněným shromažďováním, zveřejňováním nebo jiným zneužíváním údajů o své osobě.

Důležitou roli zde zastane **Zákoník práce**, který v Paragrafu 13 odst. 2b říká, že „zaměstnavatel musí zajistit rovné zacházení se zaměstnanci a dodržovat zákaz jakékoliv diskriminace zaměstnanců, jakož i fyzických osob ucházejících se o zaměstnání.“ A stejně tak i odst. 5 říká, že „zaměstnavatelé jsou povinni pečovat o vytváření a rozvíjení pracovněprávních vztahů v souladu s tímto zákonem, s ostatními právními předpisy a s dobrými mravy.

Dále je možné se odvolat na § 16:

- (1) Zaměstnavatelé jsou povinni zajišťovat rovné zacházení se všemi zaměstnanci, pokud jde o jejich pracovní podmínky, odměňování za práci a o poskytování jiných peněžitých plnění a plnění peněžité hodnoty, o odbornou přípravu a o příležitost dosáhnout funkčního nebo jiného postupu v zaměstnání.

- (2) V pracovněprávních vztazích je zakázána jakákoliv diskriminace. Pojmy přímá diskriminace, nepřímá diskriminace, obtěžování, sexuální obtěžování, pronásledování, pokyn k diskriminaci a navádění k diskriminaci a případy, kdy je rozdílné zacházení přípustné, upravuje zvláštní právní předpis.

Práva jedince hájí i **Občanský zákoník**, § 11 až § 13 mluví o ochraně osobnosti:

§ 11

Fyzická osoba má právo na ochranu své osobnosti, zejména života a zdraví, občanské cti a lidské důstojnosti, jakož i soukromí, svého jména a projevů osobní povahy.

§ 12

- (1) Písemnosti osobní povahy, podobizny, obrazové snímky a obrazové a zvukové záznamy týkající se fyzické osoby nebo jejích projevů osobní povahy smí být pořízeny nebo použity jen s jejím svolením.
- (2) Svolení není třeba, použijí-li se písemnosti osobní povahy, podobizny, obrazové snímky nebo obrazové a zvukové záznamy k účelům úředním na základě zákona.
- (3) Podobizny, obrazové snímky a obrazové a zvukové záznamy se mohou bez svolení fyzické osoby pořídit nebo použít přiměřeným způsobem též pro vědecké a umělecké účely a pro tiskové, filmové, rozhlasové a televizní zpravodajství. Ani takové použití však nesmí být v rozporu s oprávněnými zájmy fyzické osoby.

§ 13

- (1) Fyzická osoba má právo se zejména domáhat, aby bylo upuštěno od neoprávněných zásahů do práva na ochranu její osobnosti, aby byly odstraněny následky těchto zásahů a aby jí bylo dáno přiměřené zadostiučinění.

- (2) Pokud by se nejevilo postačujícím zadostiučinění podle odstavce 1 zejména proto, že byla ve značné míře snížena důstojnost fyzické osoby nebo její vážnost ve společnosti, má fyzická osoba též právo na náhradu nemajetkové újmy v penězích.
- (3) Výše náhrady podle odstavce 2 určí soud s přihlédnutím k závažnosti vzniklé újmy a k okolnostem, za nichž k porušení práva došlo.

V případě pomluvy či vydírání je nutné sáhnout po **Trestním zákoníku**:

§ 206 Pomluva

- (1) Kdo o jiném sdělí nepravdivý údaj, který je způsobilý značnou měrou ohrozit jeho vážnost u spoluobčanů, zejména poškodit jej v zaměstnání, narušit jeho rodinné vztahy nebo způsobit mu jinou vážnou újmu, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok.
- (2) Odnětím svobody až na dvě léta nebo zákazem činnosti bude pachatel potrestán, spáchá-li čin v odstavci 1 tiskem, filmem, rozhlasem, televizí nebo jiným obdobně účinným způsobem.

§ 235 Vydírání

- (1) Kdo jiného násilím, pohrůzkou násilí nebo pohrůzkou jiné těžké újmy nutí, aby něco konal, opominul nebo trpěl, bude potrestán odnětím svobody až na tři léta.
- (2) Odnětím svobody na dvě léta až osm let bude pachatel potrestán,
 - a) spáchá-li čin uvedený v odstavci 1 jako člen organizované skupiny,
 - b) spáchá-li takový čin nejméně se dvěma osobami,
 - c) spáchá-li takový čin se zbraní,
 - d) způsobí-li takovým činem těžkou újmu na zdraví nebo značnou škodu,
 - e) spáchá-li takový čin na svědkovi, znalci nebo tlumočnickovi v souvislosti s výkonem jejich povinnosti, nebo
 - f) spáchá-li takový čin na jiném pro jeho rasu, příslušnost k etnické skupině, národnost, politické přesvědčení, vyznání nebo proto, že je bez vyznání.

- (3) Odnětím svobody na pět až dvanáct let bude pachatel potrestán, způsobí-li činem uvedeným v odstavci 1 smrt nebo škodu velkého rozsahu.⁵⁵

Bohužel to je jen výčet možných zákonů, které se zhruba a jen okrajově dotýkají mobbingu v našem českém právu. Nejedná se ani o nic specifického, jsou to velmi obecné paragrafy, které mohou, ale také nemusí být použity k obraně proti mobbingu. Neexistuje žádný anti-mobbingový zákon, bohužel zatím ani žádný návrh či podnět k jeho vytvoření.

22. Sebevražda versus Mobbing

Dle zdrojů Ministerstva zdravotnictví sebevraždnost v České republice od roku 1970 postupně a pozvolna klesá a to z 33 sebevražd na 100 000 obyvatel na 23 na 100 000 obyvatel (tj. číslo k roku 1999). Česká republika je asi v polovině řady 50 evropských států a vykazuje vyšší počet sebevražd mezi mužskou populací, což je evropský standard. „Od roku 1990 je v ČR ve věkové kategorii dospívajících (15 - 19 let) patrný vzestup. Sebevraždnost je ve státech Evropy na 2. (muži), event. 3. (ženy) místě úmrtnosti ve věkové skupině 15-34 let. Je ale známo, že dokonané sebevraždy souvisí sice jen částečně, ale zřetelně:

- s věkem: vysoký výskyt v populaci nad 69 let, a to zvláště u mužů. U mladistvých je vysoký počet sebevražedných pokusů,
- s výskytem duševních poruch (zvláště s depresivní poruchou, se závislostmi na alkoholu a jiných návykových látkách, se schizofrenií a s akutními psychickými krizemi), přičemž se očekává v nejbližších letech značný nárůst depresivních poruch,
- s náboženským přesvědčením (u osob s náboženskou vírou, lhostejno kterou, je výskyt sebevražd podstatně nižší),
- s dalšími již méně významnými faktory: rodinná zátěž, životní ztráty, izolovanost a nedostatek kontaktů s lidmi, rozpadlý rodinný domov, povahové vlastnosti (impulzivita, labilita, snížená schopnost snášet zátěž)

⁵⁵) Svobodová, L. *Nenechte se šikanovat kolegu*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 100 - 102.

Naproti tomu není zřejmé, že by sebevraždy souvisely se socioekonomickými změnami ve společnosti. Sebevražedných pokusů je asi 10 - 20x více než dokonaných sebevražd.⁵⁶

Z výzkumu agentury GfK vyplývá, že šikanu na pracovišti zažilo 16% lidí, statistiky ze západních zemí Evropy uvádějí polovinu, cca 8 – 10%. Pracovní problémy jsou zde hodně dávány do souvislostí se sebevraždou. Dle některých zdrojů pak 20% případů končí tragicky a finálně, tedy sebevraždou.⁵⁷

Bohužel i přesto že v České republice existují dlouhodobé statistiky sebevražednosti, tak evidence a analýza sebevražedných pokusů byla v roce 1992 zrušena, a rozborů sebevražednosti se tedy nyní již neuskutečňují. Speciální evidence a prevence nyní neexistuje. Zjišťování a terapii duševního stavu, včetně sebevražedných aktivit, se v našem zdravotnictví věnuje jen malá pozornost. Tím pádem nemáme v ruce konkrétní číslo sebevražd, které byly spáchány v důsledku mobbingu. Můžeme jen hádat a porovnávat se s průměrem v Evropě. Rozhodně si však myslím, že pokud by existovaly záznamy s důvody, proč byla sebevražda spáchána, tak bychom mohli dojít k překvapivým výsledkům.

⁵⁶) http://aplikace.msmt.cz/HTM/1046zdravi21cil1_9str1_56.htm (1. 4. 2009)

⁵⁷) <http://www.info-koktejl.cz/clovek-priroda/psychologie/soucasne-fenomeny-agrese-mobbing-bossing-sikana-/> (1. 4. 2009)

Závěr

Problematika mobbingu je pouze zdánlivě novým „výdobytkem“ současné společnosti. Skutečnost je bohužel taková, že se stává na našich pracovištích realitou. Nedokážu osobně posoudit, jestli je mobbing přirozenou součástí pracovního prostředí nebo jestli je produktem velkého pracovního vytížení, ekonomických a sociálních tlaků, výsledkem špatné komunikace, malé sociální vnímavosti a citlivosti, nebo produktem zhoršení mezilidských vztahů v důsledku lhostejnosti, chamtivosti a netolerance. Vím jen tolik, ať už z literatury, internetu, zpráv nebo osobní zkušenosti, že mobbing tady je.

Mobbing ve světě i v ČR má řadu forem, které jsou většinou skryté, těžko právně postižitelné, takže pomoc zaměstnancům, kteří jsou šikaně vystaveni, je ztížena. Jak už bylo výše řečeno, zaměstnanci raději snášejí ponižování a psychické týrání, než by se nějak aktivně bránili, neboť nezaměstnanost je vysoká a nové místo se těžko shání. Většina lidí tento problém nechce řešit „okate“ v domněnku, že se to srovná. Tímto svým chováním ovšem mobbing nijak neutupí, ale spíše vytvoří živnou půdu pro další násilí a útoky. Proto je třeba o mobbingu mluvit, pořádat školení pro zaměstnance a zaměstnavatele s cílem zajištění větší informovanosti, prevence a řešení vzniklých konfliktů.

Je naprosto zbytečné, aby se marnil vzácný život člověka, protože nejsme schopni čelit tomuto problému. Myslím si, že je důležité přijmout fakt, že mobbing existuje a prokazatelně má co dočinění s počtem sebevražd. I když je sebevražda důsledkem nakumulování několika problémů, tak jedním z hlavních důsledků může být právě psychický teror na pracovišti. Měli bychom se všichni zamyslet, jak nejlépe tomuto předcházet a také jak se s mobbingem vypořádat, když se již objeví.

Na závěr uvádím pět základních zásad obrany proti mobbingu a vyslovuji přání, aby obětí násilí na pracovišti ubývalo a naopak přibývalo těch, kteří se tomuto problému obrátí čelem!

1. Mobbuji to mají těžké všude tam, kde vládne optimální pracovní klima.
2. Mobbing se vyvine z mnohých konfliktů proto, že se věcem nechá volný průběh.

3. Mobbing je časovaná bomba, kterou je třeba zneškodnit, aby nenapáchala rozsáhlé škody. Když včas rozpoznáme mobbingové aktivity a cíleně proti nim zakročíme, určitě se podaří problém vyřešit.

4. Kdo se nečinně, mlčky smiřuje s mobbingem, tak mu jen pomáhá, aby se rozmohl, a stává se tak spolupachatelem.

5. S čím větším odporem se mobber setká, tím menší je problém diskriminace.⁵⁸

⁵⁸) KRATZ, H. J. *Mobbing*. Praha: Management Press, 2005, s. 26.

Resumé

Diplomová práce s názvem „Sebevražda jako důsledek mobbingu“ se zabývá problematikou vlivu psychického teroru na pracovišti na sebevraždu jedince.

Celková problematika jak sebevražd a také mobbingu je nastíněna v širších souvislostech. Práci jsem pomyslně rozdělila do dvou hlavních částí, z nichž první se věnuje sebevraždám. Vymezuji zde přístupy k sebevraždám, vývojové tendence sebevražedného jednání, způsoby a formy suicidálního jednání. Věnuji se také sociologickému pohledu na sebevraždu, tak jak jej vnímal Durkheim anebo Masaryk.

Druhá část mé diplomové práce je zaměřena na popis a vysvětlení problému mobbingu. Snažila jsem se popsat, co to mobbing přesně je, jaké jsou jeho spouštěče a jaký má vztah k šikaně. Rozebrány jsou zde také fáze mobbingového procesu, jeho strategie a také důsledky. V závěru této části jsem se zaměřila také na obranu proti mobbingu ve světě a také u nás.

Úplně poslední kapitola mé práce je věnována přímé souvislosti sebevraždy a mobbingu.

Seznam literatury

- BARTÁK, J., aj. *Encyklopedický slovník*. Praha: Odeon, 1993. ISBN: 80-207-0438-8
- BEŇO, P. *Můj šéf, můj nepřítel?*. Brno: ERA, 2003. ISBN 80-86517-34-9.
- DURKHEIM, E. *Suicide: a study in sociology*. Free Press: Glencoe 1951.
- DZÚROVÁ, D., DRAGOMIRECKÁ, E. *Sebevražednost obyvatel České republiky v období transformace společnosti*. Praha: Univerzita Karlova, 2002. ISBN 80-85561-03-8.
- FISCHER, S., ŠKODA, J. *Sociální patologie*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2781-3.
- FRANKEL, B., & KRANZOVÁ, R. *O sebevraždách*. Praha: Lidové noviny, 1998. ISBN 80-7106-234-0.
- HARTL, P., & HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X
- HILLMAN, J. *Duše a sebevražda*. Praha: Sagittarius, 1997. ISBN 80-901898-4-9
- HIRRIGROYEN, M. F. *Psychické násilí v rodině a zaměstnání*. Praha: Academia, 2002. ISBN 80-200-0994-9.
- HOSCHL, C., LIBIGER, J., & ŠVESTKA, J. *Psychiatrie*. Praha: Tigis, 2002. ISBN 80-85526-64-6.
- HUBER, B. *Psychický teror na pracovišti*. Martin: Neografie, 1995. ISBN 80-8586-62-4.
- KLIMPL, P. *Psychická krize a intervence v lékařské ordinaci*. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-324-3.
- KOUTEK, J., & KOCOURKOVÁ, J. *Sebevražedné chování*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-349-9.
- KRATZ, H. J. *Mobbing*. Praha: Management Press, 2005. ISBN 80-7261-127-5.
- KUBLER – ROSSOVÁ, E. *O smrti a životě po ní*. Praha: Aquamarin, 1997. ISBN 80-85878-12-7.
- MASARYK, T. G. *Sebevražda*. Praha: Masarykův ústav AV ČR, 2002. ISBN 80-86495-13-2.
- MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0.

- MONESTIER, M. *Dějiny sebevražd*. Praha: Dybbuk, 2003. ISBN 80-903001-8-9.
- NAZARE-AGA, I. *Nenechte sebou manipulovat*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7367-491-5.
- RŮŽIČKA, L. *Sebevražednost v Československu z hlediska demografického a sociologického*. Praha: Academia, 1968. ISBN 80-901971-4-0.
- SCOTT, G. G. *Průvodce náročnými pracovními vztahy*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-074-7
- SOUKUP, V. *Dějiny antropologie*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0337-3.
- STORIG, J. H. *Malé dějiny filosofie*. Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000. ISBN 80-7192-500-2.
- SVODOBA, M., ČEŠKOVÁ, E., & KUČEROVÁ, H. *Psychopatologie a psychiatrie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-154-9.
- SVOBODOVÁ, L. *Nenechte se šikanovat kolegou*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2474-4
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3.
- VIEWEGH, J. *Sebevražda a literatura*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1996. ISBN 80-85880-10-5.
- VORÁČEK, F. *Možnosti života*. Praha: Naše vojsko 1967.
- ZVOLSKÝ, P., & kol. *Speciální psychiatrie*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN-10:80-7184-203-6.

Internetové zdroje:

- <http://www.psychoterapeut.cz/index.php?act=left&id=72> (19. 2. 2009)
- <http://www.gfk.cz/cz/default.aspx> (19. 2. 2009)
- <http://www.workdoctor.com/starthere.html> (19. 3. 2009)
- http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku=&artclID=30 (2. 2. 2009)
- http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku=&artclID=73 (2. 2. 2009)
- http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku=&artclID=133 (2. 2. 2009)
- http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku=&artclID=141 (1. 2. 2009)
- <http://www.leymann.se/English/frame.html> (19. 3. 2009)

<http://www.penize.cz/40623-mobbing-sikana-na-pracovisti-ktera-se-v-cesku-rozmaha> (19. 3. 2009)

<http://www.workrelations.eu/dmpokrac23.html> (27. 3. 2009)

<http://www.workrelations.eu/indexcz.html> (21. 3. 2009)

http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku=&artclID=246 (4. 2. 2009)

<http://psychologie.doktorka.cz/mobbing--psychicky-teror-na-pracovisti-/> (2.2.2009)

<http://www.bullyonline.org/workbully/index.htm> (19. 3. 2009)

http://biurose.sejm.gov.pl/teksty_pdf/i-946.pdf (10. 4. 2009)

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Mobbing> (19. 3. 2009)

<http://www.volny.cz/xenobit/mobbing.html> (19. 3. 2009)

<http://www.mpsv.cz/cs/5162> (19. 3. 2009)

http://www1.szu.cz/chpnp/pages/education/19_kolacia.pdf (19. 3. 2009)

<http://www.workrelations.eu/stanovy.html> (21. 3. 2009)

http://aplikace.msmt.cz/HTM/1046zdravi21cil1_9str1_56.htm (1. 4. 2009)

<http://www.info-koktejl.cz/clovek-priroda/psychologie/soucasne-fenomeny-agrese-mobbing-bossing-sikana-/> (1. 4. 2009)

http://www.kspsp.info/cinnost/Promeny_klienta_sbornik_tisk.pdf (1. 4. 2009)

http://www.sldb.cz/csu/2006edicniplan.nsf/publ/4012-06-2001_az_2005 (10.4.2009)

<http://ireferaty.lidovky.cz/2/116/Mytus-o-Sisyfovi> (14. 4.2 009)

Periodika:

BEŇO, P.: Mobbing je když.... *Moderní vyučování*, roč. 8., č. 3, s. 4–5.

NOVÁK, T.; RICHTEROVÁ, I. Tyranizování - šikanování - terorizování - agrese to vše se může odehrávat v zaměstnání aneb mobbing na rozličný způsob. *Sondy*, 1999, roč. 10, č. 22, s.1.

PRAŠKO, J. Suicidální pacient a terapeutické intervence. *Psychiatrie*, 2008, roč. 12, č. 1, s. 42 – 50.

SVOBODOVÁ, L. Mobbing: psychoteror na pracovišti. *Psychologie*, roč. 14, č. 1, s. 18-19.

SVOBODOVÁ, L. Kolega je tyran. *Psychologie*, roč. 14, č. 2, s. 20-21.

SVOBODOVÁ, L. Jak se bránit mobbingu. *Psychologie*, roč. 14, č. 3, s. 20-21.